المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا

إعداد

بكر ناجي سليم جربان

إشراف

الدكتور إياد الشوارب

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي تخصص (نمو وتعلم)

كلية العلوم التربوية والنفسية
جامعة عمان العربية

تموز /2013م

ب

التفويــض

أفوض جامعة عمان العربية بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

الاسم: بكر ناجي سليم جربان

التوقيع:

التاريخ:15/7/2013

ت

قرار لجنة المناقشة

نوقشت رسالة الماجستير للطالب **بكر نـــاجي ســـليم جربـــان** بتـــاريخ 2013/07/15م وعنوانها: "**المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية فـــي قضاء حيفا**". وقد أجيزت بتاريخ 2013/07/15م

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الدكتور محمد المصري	رئيساً	
الاستاذة الدكتورة نايفه قطامي	عضواً	د. نايفه قطامي
الدكتور اياد الشوارب	عضوا ومشرفاً	

الإهــــــــداء

إلى من كد وأعطى....إلى الجذور التي غذتني بالإيمان والمعرفة

إلى من هو مبعث فخري واعتزازي... إلى مثلي الأعلى ... والدي الحبيب

إلى من وصى بها الرحمن ... ثلاثاً خير الأنام

إلى التي حملتني وهناً على وهن... تبتسم وهي تخفي الأوجاع والآلام... أمي الحبيبة

إلى من لم يتوانو يوماً عن مساعدتي....أخواني وأخواتي

إلى أصدقائي الذين صدقوني........إلى كل من أحببت

إلى كل يد ساهمت في إنجاز هذه الرسالة

إليهم جميعاً..... أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار قلوب عبادة بنور كتابة المبين، وجعل القرأن شفاء لما فـي الصـدور، وهـدى ورحمة للمؤمنين، والصلاة والسلام على خاتم النبيين وإمام المرسلين، سيدنا محمد النبي العربي الأمين الذي أخرج الناس من الظلمات إلى النور، وعلى اله الطيبين الأطهار، وأصحابه الهادين الأبـرار ومـن تـبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد؛

فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله، فمن وأجبي أولاً أن أتوجه إلى خالق الكون بشكري الجزيل على ما أولاني به من نعمة حتى تدوم، ففي الشكر تدوم النعم.

ويطيب لي ويبهج نفسي وقد بلغت هذه الرسالة وبعون الله نهايتها أن أقدم عظيم الشـكر والامتنـان والعرفان إلى أستاذي ومشرفي العزيز لتفضله بقبول الإشراف على هذه الرسالة، وما قدمه لي مـن النصـح والإرشاد والتوجية الذي أعانني كثيراً على انجاز هذا العمل، شاكراً لأستاذي سعة صدره، فجـزاه الله خيـر الجزاء.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة، لتكرمهم بقبول مناقشـة هـذه الرسالة وتحمل عبء قراءتها وإبداء ملاحظاتهم عليها، والتي ستكون لها الأثر الكبير في إثراء هذه الرسـالة إن شاء الله.

كما أشكر كل من ساهم في انجاز هذا العمل.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
العنوان	أ
التفويض	ب
قرار لجنة المناقشة	ج
الإهداء	د
الشكر والتقدير	هـ
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ح
قائمة الملاحق	ط
ملخص الدراسة باللغة العربية	ي
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	ل
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها	
المقدمة	2
مشكلة الدراسة	6
عناصر مشكلة الدراسة	6
أهمية الدراسة	7
تعريف المصطلحات نظرياً وإجرائياً	8
حدود الدراسة ومحدداتها	9
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
أولاً: الإطار النظري	11
ثانياً: الدراسات السابقة	32
ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة	41
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
منهجية الدراسة	43
مجتمع الدراسة	43
أفراد عينة الدراسة	44
أداتا الدراسة	44
إجراءات الدراسة	51
متغيرات الدراسة	52
الأساليب الإحصائية المستخدمة	52
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	54
النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	58
النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	60

الموضوع	الصفحة
النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	62
النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	64
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات	
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	67
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	69
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	70
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	72
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	73
التوصيات	75
قائمة المراجع	
المراجع العربية	77
المراجع الأجنبية	82
الملاحق	87

قائمة الجداول

الرقم	المحتوى	الصفحة
.1	توزع أفراد مجتمع الدراسة حسب المدرسة والجنس	43
.2	توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والصف الدراسي	44
.3	معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي "كرونباخ ألفا" والإعادة لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية	47
.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى أبعاد المساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية بدلالة الفقرة	54
.5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد المساندة من قبل الأسرة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	55
.6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد المساندة من قبل الأصدقاء مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	56
.7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد المساندة من قبل المعلمين مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	57
.8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	58
.9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية حسب متغيري الجنس، والصف المدرسي	60
.10	تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر الجنس، والصف المدرسي لفقرات أبعاد مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية	61
.11	تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والصف لفقرات مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية	62
.12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى إدارة الانفعالات حسب متغيري الجنس، والصف.	62
.13	تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والصف على فقرات مستوى إدارة الانفعالات	63
.14	معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة	64

قائمة الملاحـــق

ملحق	المحتوى	الصفحــة
1	مقياس أبعاد المساندة الاجتماعية في صورته الأولية للتحكيم	88
2	قائمة محكميّ أداتا الدراسة	91
3	مقياس أبعاد المساندة الاجتماعية بصورته النهائية	92
4	مقياس إدارة الانفعالات في صورته الأولية للتحكيم	95
5	مقياسي إدارة الانفعالات بصورته النهائية	99
6	كتب تسهيل مهمة	102
7	إثبات تطبيق الباحث في مدارس منطقة جسر الزرقاء	103

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا

إعداد

بكر ناجي سليم جربان

إشراف

الدكتور إياد الشوارب

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا، في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والصف. تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا بفلسطين الملتحقين في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2013/2012م. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطوير مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس إدارة الانفعالات، والتحقق من دلالات صدقهما، وثباتهما، إذ بلغت الدرجة الكلية لثبات مقياس المساندة الاجتماعية بواسطة معامل ارتباط بيرسون (0.87)، وباستخدام معامل كرونباخ ألفا (0.88)، أما بالنسبة لمقياس إدارة الانفعالات فقد بلغت الدرجة الكلية لثباته بواسطة معامل ارتباط بيرسون (0.85)، وباستخدام معامل كرونباخ ألفا (0.90).

وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لأنماط المساندة الاجتماعية ككل بلغ (3.71). وبدرجة تقدير مرتفعة، وأن المتوسط الحسابي لإدارة الانفعالات بلغ (3.51)، وبدرجة تقدير متوسطة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع الاجتماعي في أنماط المساندة الاجتماعية، وجاءت الفروق لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أنماط المساندة الاجتماعية تعزى لأثر الصف، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لأثر للنوع الاجتماعي والصف، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى أنماط المساندة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة.

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بتوجيه انتباه المسؤولين التربويين وأولياء الأمور والمعلمين لأنماط المساندة الاجتماعية التي تمكن الطلبة من إدارة انفعالاتهم، وإجراء دراسات مستقبلية حول متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى والكشف عن العلاقة الارتباطية بينها، وأثر المتغيرات الديمغرافية والشخصية فيها.

Social Support and its Relationship With the Emotional Management Among Secondary School Students in the District of Haifa

Prepared by

Baker Nagie saleem Jarban

Supervisor

Dr. Iyad Shawareb

Abstract

The aim of this study was to identify the patterns of social support and its relationship with emotional management among secondary school students in the district of Haifa, in the light of the variables of gender and class. The study sample consisted of (200) students who were selected randomly from secondary school students in the district Haifa Palestine enrolled in the second semester of the academic year 2012/2013. To achieve the objective of the study a measure of social support, and scale of emotional management, were developed with verification of validity and reliability, reaching the total score for the stability of a measure of social support by Pearson correlation coefficient (0.87), and using the coefficient of Cronbach's alpha (0.88), but for the scale of emotional management, has amounted to the total score for firmness by Pearson correlation coefficient (0.85), and using the Cronbach's alpha coefficient (0.90).

The results showed that the arithmetic average of the patterns of social support as a whole amounted to (3.71). The high degree of appreciation and the arithmetic mean for the emotional management reached (3.51), and the degree of discretion medium. The results showed that there were statistically significant differences attributable to gender in the patterns of social support, and came differences in favor of males, and no statistically significant differences in the level of patterns of social

support due to the impact of the row. And the results showed no statistically significant differences in the level of emotional management due to the impact of the type Social grade. results showed a statistically significant positive relationship between the level patterns of social support and the level emotional management of the students' emotions.

In light of the results of the current study researcher recommends paying to the attention of officials, educators, parents and teachers to patterns of social support that enables students to manage their emotions, and conduct prospective studies on the study variables with other variables and detect correlation between them, and the impact of demographic variables and personal in it and personal variables on it.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

تعُد مرحلة المراهقة من أهم المراحل واعقدها في حياة الإنسان، بإعتبارهـا فتـرة حرجة في حياته، وتحتاج إلى تكيف من نوع جديد، يختلف عما تعود علية الفرد من قبـل، إذ تمثل هذه المرحلة الفترة التي يجتاز بها الفرد عملية الانتقال من الطفولة وما تتميز بها مـن اعتمادية وتساهل من قبل المحيطين إلى الرشد، وما يتطلبة من الاعتماد على النفس وتحمـل المسئولية (غباري وأبو شعيرة، 2009).

فالفرد في هذه المرحلة يكون لديه طـابع الاعتـزاز بالـذات وتأكيـدها، والشـعور بالمسؤولية الاجتماعية، والميل إلى الزعامة، وحب السيطرة والكفاح، ويرغب في الحصـول على المزيد من الاستقلال الاجتماعي، حيث تنمو لديه العديد من الاتجاهات والميـول التـي تهدف إلى تقييم التقاليد السائدة في المجتمع في ضوء مشاعره وخبراتة الشخصية، وذلك نتيجة أزدياد وعية الاجتماعي، وميله إلى النقد والرغبة في الإصلاح، حيث يلاحظ على هذا الفرد بأنه يشعر بعدم الارتياح نحو بعض القوانين السائدة في المجتمع خاصة تلك التي تحـد مـن حركتهم وفاعليتهم، ولذلك فهم بحاجة إلى الدعم والمساندة الاجتماعية سواء من قبل الأسرة، أو المدرسة، أو مؤسسات المجتمع المحيطة بهم(Mario and Cookston, 2007).

أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعـات التـي ينتمـي إليهـا كالأسرة والأصدقاء والزملاء تقوم بدور كبيـر فـي خفـض الآثـار السـلبية للمشـكلات، والاضطرابات النفسية والانفعالية، من خلال إدراك الفرد الذي لديه علاقات اجتماعية متبادلة

مع الآخرين، وأن هذه العلاقات تسير به نحو السواء، وليصبح أفضل في الصحة النفسية من الآخرين الذين يفتقدوا لهذه العلاقات، (عيسوي، 2005).

كما أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الوالدان لأبنائهم المراهقين وتوجيههم من خلال النماذج التي يقدمونها لهم، والقيم التي يزودنهم بها، والاستقلالية التي يسمحون لهم بها، والطرق التي يفرضون بها النظام والقواعد، من أجل مساعدتهم والأخذ بيدهم للانتقال بسهولة ويسر إلى مرحلة الرشد (الريماوي، 2009).

وقد حدد ستاجس وماسون ولونج وكرشنان وريجر (Stages, Mason, Long, Krishan & Riger, 2007) ثلاث أبعاد للمساندة الاجتماعية المقدمة للفرد، وهي:

1. المساندة العاطفية: ويقدم هذا النوع من المساندة من أحد المقربين للفرد، كأحد أفراد العائلة، أو أحد الأصدقاء؛ ويتضمن المودة، والعطف، والثقة، والحب، والاهتمام والانتماء، وإشعار الفرد بالحنان الصادق، والتعاطف من خلال الأحساسيس والمشاعر.
2. المساندة المادية: وتتمثل في تقديم المساعدات المادية والعينية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، الأمر الذي يساعد الفرد على الخروج من المواقف والمشكلات التي تواجهه.
3. المساندة بالمعلومات: وتتمثل في تقديم معلومات ونصائح يمكن أن تساعد الفرد في حل مشكلاته، وتوفير التغذية الراجعة حول كيفية قيام الفرد بأعمال معينة تؤدي به إلى النجاح، وتزوده بمعلومات عن طبيعة سلوكه من خلال ما يتم تقديمه من تغذية راجعة من المقربين له.

ويشير ليبور (Lepore, 1994) إلى أن المساندة الاجتماعية تُعبر عن الإمكانات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدمها لمساعدته

في مواجهة كل ما يعترضة من مشكلات، ويتزود الفرد بها من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأفراد الذين لهم إتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر معه.

وأن أهمية العلاقات الاجتماعية والانفعالية بين المراهق والمحيطين به، تكمن في تحديد معالم شخصيته الاجتماعية، والانفعالية، وفق المعايير والقيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يتطلب إحاطة الأبناء بالرعاية والحب، والتعامل معهم بسلوك اجتماعي سليم، بما يحقق لهم النمو الإيجابي والتوافق في عملية الضبط الاجتماعي في السلوك الداخلي والخارجيه، لأن عملية النمو الاجتماعي والانفعالي، عملية معقدة، ومتشابكة، ومستمرة، محورها الرئيس هو الشخص نفسه، وتأهيله لخوض الحياة الاجتماعية في المجتمع (الجسماني،1994).

وأن الفرد يلجأ إلى طلب المساندة الاجتماعية من قبل المحيطين به، عندما يتعرض لمواقف أو مشكلات إنفعالية أو نفسية أو سلوكية، أو اجتماعية، من أجل مساعدته في التغلب على ما يواجهه من مواقف ومشكلات مختلفة، وإدارة انفعالاته بشكل فاعل، سواء كانت هذه الانفعالات إيجابية أو سلبية (Wickliff, 2005).

وفي هذا السياق يرى ماير وسلوفي وباريت (Mayer, Salovey and Barrett, 2002) أن إدارة الانفعالات تتمثل في قدرة الفرد على تنظيم انفعالاتة وتوجيهها والسيطرة عليها، وأنها تشتمل على الانفتاح على المشاعر الإيجابية والسلبية وقبولها، والتأمل بالمشاعر الذاتية واللآخرين، والقدرة على إدارة الانفعالات بحكمة ورؤية دون كبت أو مبالغة.

وبما أن انفعالات المراهق في هذه المرحلة تمتاز بالحساسية والاندفاعية، إذ أنه يفقد القدرة على إدارة انفعالاته والتحكم بها، مما يؤدي إلى حالة من عدم الأتزان الانفعالي، من خلال التذبذب في سلوكياته بين سلوكيات الطفولة التي مر بها سابقاً وسلوكيات الرشد التي

يطمح إليها، فضلاً عن محاولات المراهق نحو الاستقلال الانفعالي، والاعتماد على الــذات، وتكوين شخصية مستقلة (أبو جادو، 2004).

ولكي يكون المراهق قادراً على إدراك إنفعالاته وإدارتها والسيطرة عليها وتوجيهها الوجهة السليمة، ينبغي أن تكون لديه قناعه بقدرته على السيطرة علـــى الأمـــور ومواجهـــة التحديات التي تواجهه، فالمراهقين الذين يتمتعون بنضج انفعالي سليم، هم الذين يتعلمون كيف يهدئون أنفسهم ويتعاملون مع ذواتهم كما يفعل معهم من يقوم برعايتهم، وذلك يجعلهم أقـــل عرضة لتقلبات العقل الانفعالي، فإدارة الانفعالات ومحاولة التحكم فيها والسيطرة عليها تعُــد أساس الوعي الاجتماعي، والتواصل مع الآخرين، كما أنها أساس النجاح في الحياة، فهي من أهم الأدوات النفسية الأساسية التي يستخدمها الفرد، من أجل الابتعاد عن الأجواء المشـــحونة بالتوتر والإثارة، والتي تجعل من انفعالات الفرد غير مستقرة (جولمان، 2000).

ويؤكد أسلان وسيفنلر(Aslan & Sevinler, 2009) أن أهمية إدارة الانفعـــالات تكمن في قدرة المراهق على إدارة انفعالاته بالشكل المناسب، والسيطرة عليها، والتحكم بهـــا، يكون أكثر قدرة وكفاءة في تحقيق التوازن، والتكيف مع متطلبات البيئة المحيطة به والتعامل مع ضغوطها، وقادراً على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع البيئة الاجتماعية المحيطة به مع الآقران في المدرسة، ومع المعلمين، ومع الوالدين، فتفاعل الفرد مع البيئة المحيطة بكـــل عناصرها، يتطلب منه القدرة على إدارة وضبط انفعالاته بشكل أفضل في ضوء الحقائق التي تؤكد على إن إدارة الانفعالات بشكل إيجابي يساعد الفرد في تعزيز قدرتـــه علـــى التعامـــل الإيجابي مع الأخرين في البيئات الاجتماعية المختلفة، حيث تمثل مهارة إدارة الانفعالات أحد الأبعاد المهمة من أبعاد الذكاء الانفعالي، والتي ترتبط بالعديد من المتغيرات الإيجابية، ســـواء اكانت سلوكية، أم سيكولوجية، أم دراسية.

وبناءً على ما سبق فيظهر اهتمام الدراسة الحالية بفترة المراهقة التي تمثل مرحلة مهمة في حياة الفرد، وتشتمل على العديد من التحديات، والتغيرات النفسية والاجتماعية ليدخل مرحلة جديدة في حياته، وهذه المرحلة تتطلب من الفرد تنمية قدراته على إدارة الانفعالات وضبطها، بالإضافة إلى أهمية المساندة الاجتماعية من الأهل والأقارب، والأصدقاء والمعلمين وغيرهم لمساعدة الفرد على النمو السليم وفق هذه المرحلة، لذا فقد كان اهتمام الدراسة الحالية بفترة المراهقة.

مشكلة الدراسة:

إن الغرض من هذه الدراسة هو التعرف على أبعاد المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة انفعالات لدى الطلبة.

عناصر مشكلة الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية السائدة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا؟
2. ما مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا؟
3. هل هنالك فروق في مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية تعزى لمتغيري الجنس، والصف المدرسي؟
4. هل هنالك فروق في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لمتغيري الجنس، والصف المدرسي؟
5. هل هنالك علاقة ارتباطية بين مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة؟

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية متغيراتها العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية وإدارة انفعالات لدى الطلبة، وتتمثل هذه الأهمية من خلال تناولها جانبين مهمين وهما:

الأهمية النظرية: تبدو الأهمية النظرية من خلال ما ستضيفة الدراسة الحالية من أطر نظرية تتعلق بمتغيرات الدراسة وهي أبعاد المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات، وأهمية هذه المتغيرات لمرحلة مهمة جداً وهي مرحلة المراهقة، وبما تتميز به هذه الشريحة من سمات وصفات يستوجب توجه أنظار وأهتمام المسؤولين التربويين، فقد تسهم في توظيف ما كتب من أدب نظري في تفسير متغيرات الدراسة الحالية في بيئة الدراسة العربية بشكل عام والفلسطينية بشكل خاص.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل الأهمية التطبيقية فيما يأتي:

- يمكن الأستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في الحقل التربوي سواءً أكانت للمسؤولين التربويين، أم لأولياء الأمور، أم المرشدين النفسيين في المدارس من خلال التعرف على مصادر المساندة الاجتماعية وأبعادها وتعزيز النمط الذي يؤدي إلى إدارة انفعالات المراهقين.

- مساعدة المسؤولين التربويين وأولياء الأمور والمرشدين النفسيين في التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقدرة على إدارة الانفعالات، لتحديد الأساليب التربوية، والطرائق والاستراتيجيات التربوية المناسبة لمساعدة الطلبة في إدارتهم لانفعالاتهم وتعرف مصادر المساندة الاجتماعية التي تساعد الطلبة على إدارة وتنظيم انفعالاتهم والتحكم فيها، والسيطرة عليها.

- الاستفادة من المقاييس التي قام الباحث بإعدادها وهي مقياس أبعاد المساندة الاجتماعية، ومقياس إدارة الانفعالات، في البعد التربوي سواء كان في المدارس أم في مراكز الإرشاد.

تعريف المصطلحات نظرياً وإجرائياً

ورد في الدراسة الحالية مصطلحات، وهي أبعاد المساندة الاجتماعية، وإدارة الانفعالات وقد تم تعريفها اصطلاحياً وإجرائياً وكما يأتي:

- **المساندة الاجتماعية (Social Support Patterns):** عرفها سارسون (Sarason and Sarason, 1986: 1222) بأنها: "وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن أن نرجع إليهم أو نعتمد عليهم ونعرف أنهم يهتمون بنا، ويقدروننا ويحبوننا". وتعُرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المراهق بالاستجابه على مقياس المساندة الاجتماعية المُعد لأغراض الدراسة الحالية.

- **إدارة الانفعالات (Emotions Management):** يعرفها ماير وسلوفي وكاروس (Mayer, Salovey and Caruso, 2000: 110) بأنها: "القدرة على التحكم في المشاعر الخاصة بالفرد والآخرين وكذلك القيام بعملية التنظيم الذاتي لانفعالاته وانفعالات الآخرين". وتعرّف **إجرائياً** بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الانفعالات.

- **الطلبة:** هم طلبة المرحلة الثانوية في الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، للعام الدراسي (2013/2012) المنتضمين في المدارس الحكومية في منطقة جسر الزرقاء، التابعة لقضاء حيفا.

حدود الدراسة ومحدداتها:

يتحدد تعميم نتائج الدراسة في ضوء ما يأتي:

- **الحدود البشرية:** أقتصرت الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية الموجودين في الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر.

- **الحدود المكانية:** المدارس الثانوية في منطقة جسر الزرقاء في قضاء حيفا.

- **الحدود الزمانية:** تجرى الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2013/2012م.

- **محددات تعميم النتائج:** إذ يتحدد تعميم النتائج التي توصلت إليها الدراسة بمدى توافر الخصائص السيكومترية من صدق وثبات للمقياسين ومدى تمثيل العينة لمجتمع الدراسة، وصدق استجابات عينة الدراسة.

الفصل الثانـي

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الآطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بأبعاد المساندة الأجتماعية، وإدارة الانفعالات، وفيما يلي عرضاً لذلك:

أولاً: الإطار النظري:

ينتاول هذا الجزء الأدب النظري المتعلق بالمساندة الاجتماعية من حيث مفهومها، وعناصرها، وأبعاده، وأهميتها، بالإضافة إلى مفهوم الانفعالات، وخصائصها، ومفهوم إدارة الانفعالات، وكفايات إدارتها لدى الفرد، وفيما يلي توضيحاً لذلك:

أ. المساندة الإجتماعية

تُعد المساندة الاجتماعية مصدر من مصادر العون النفسي والاجتماعي، التي لها التاثير على حياة الفرد، وطبيعة تفاعلة وإدراكة لمشكلات الحياة وضغوطها المختلفة، وأساليب مواجهتها، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إشباع حاجات الفرد النفسية والإنفعالية والاجتماعية وخفض مستوى المعاناة لدية، كما أن أهمية المساندة الاجتماعية تكمن في الحد من الاضطرابات السلوكية الناتجة من مشكلات الحياة وضغوطها وتمزق العلاقات الاجتماعية التي تسببها ظروف الحياة وتطورات العصر الحديث التي تبرز بشكل واضح من خلال خفض التوتر لدى الفرد، والحد من المشكلات الناتجة عن ذلك.

وتعود بداية الاهتمام بالمساندة الاجتماعية إلى أعمال أميل دور كايم (Emile Dorkhiem) عندما لاحظ أنتشار حالات الانتحار في البيئات الاجتماعية ذات الروابط والعلاقات الاجتماعية الضعيفية، والمفككة التي لها صله في التسبب في بعض الاضطرابات

وعدم القدرة على التكيــف النفســي (Lett, James, Michael, Timothy, Clive and Andrew, 2005).

إذ تم أستخدام مصطلح المساندة الاجتماعية (Social Support) لأول مرة عــام (1970) كمنهج وقائي وعلاجي للتعامل مع الأثار النفسية التي تحدث نتيجة الضغوط الحياتية المتعددة، والتفكك الاجتماعي، وضعف الروابط والعلاقات الشخصية والاجتماعية، لا سيما أن مصادر المساندة الاجتماعية تُعد خط الدفاع الأول الذي يلجأ إليه الفرد فــي حالــة مواجهتــه للعديد من المشكلات والأزمات التي تفــوق قــدرة الفــرد وطاقاتــه (Williams, Baclay, Schmid and Oakley, 2004).

مفهوم المساندة الاجتماعية:

حظي مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من جانب العلماء والباحثين من حيث تعريفها، وأبعادها، وإن كان هناك اختلاف في تعريف المساندة الاجتماعية شكلاً، إلا أن معظم هذه التعريفات اتفقت في المضمون.

حيث عرفها سارســون وسارســون (Sarason and Sarason, 1986: 1222) بأنها: "وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن أن نرجع إليهم أو نعتمد عليهم ونعــرف أنهــم يهتمون بنا، ويقدروننا ويحبوننا".

ويعرف ليو (Liu, 2004: 6) المساندة الاجتماعية بأنها: " موقف لإدراك الدعم من خلال العلاقات الاجتماعية المتبادلة لمساعدة الفرد على التعايش مع ضغوط الحياة".

أما ويليمز وبــاكلي وشــميد (Williams, Baclay, Schmid and Oakley, 2004: 83) المساندة الاجتماعية بأنها: " حصول الفرد على المعلومة التي تمكنه من الاعتقاد

بأنه يتمتع بالحب والقبول والتقدير والأحترام، وأنه جزء من شبكة اجتماعية تقدم لأعضـــائها التزامات متبادلة".

ويعرف علي (2005: 13) المساندة الاجتماعية بأنها: "الدعم العـــاطفي والمـــادي والمعرفي الذي يستمدة الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء في المواقـــف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعده على خفض الآثار النفسية السلبية الناشئة من تلـــك المواقف، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية".

في حين تعرفها هابرا (Habra, 2005: 9) بأنها:"التقويم المعرفي لكون الفرد متصل بشكل ثابت بالآخرين وإدراكة أنه ذو قيمة ومحبوب ولديه أشخاص يقدمون له المساعدة عنـــد الضرورة".

واستناداً على ماسبق، ومن خلال مراجعة التعريفات التي تناولت مفهـــوم المســـاندة الاجتماعية فإن الباحث يشير إلى أن المساندة الاجتماعية مفهوم يدل على مدى توفر المساعدة والدعم على اختلاف أشكاله المادية والانفعالية والآدائية التي تمكن الفرد من الإحساس بأنـــه محط بحب وتقدير الأخرين من خلال علاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين لمساعدته على ما يواجهه من مشكلات وضغوط في الحياة.

وحول دور المسانده الاجتماعية في حياة الفرد حدد العيسوي (2005) دوريـــن أساسين وهما:

1. **دور نمائي:** يتمثل في بناء الفرد لذاته، وزيادة أحساسه بها، فـــالأفراد الـــذين لـــديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين، ويدركون أن هذه العلاقات موثوق بها وتسير بهم نحو السواء يصبحون أفضل في الصحة النفسية من الآخرين الذين يفتقدون لهـــذه العلاقات، وبالتالي فهي تسهم في التوافق الإيجابي، والنمو الشخصي للفرد.

2. **دور وقائي:** يتمثل هذا الدور في خفض الآثار السلبية للمشكلات، والاضطرابات النفسية لدى الفرد، من خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها من الجماعات التي ينتمي إليها كالأسرة، والأصدقاء، والزملاء.

مصادر المساندة الاجتماعية:

بالرغم من اختلاف مفهوم المساندة الاجتماعية، إلا أن هناك مجموعة من المصادر التي يحصل من خلالها الفرد على المساندة الاجتماعية، وتتمثل هذه المصادر في: (سيد، 2012)

1. **المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة (Social support by family):** ويقصد بها كل ما يحصل علية الفرد من مساندة معنوية أو مادية من أفراد أسرتة، ومدى إدراكه لهذه المساندة والشعور بها.
2. **المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء (Social support from friends):** ويقصد بها كل ما يحصل علية الفرد من مساندة معنوية أو مادية من خلال العلاقات الاجتماعية المتفاعلة والمتشابكة في مجتمعة ومع جيرانه وأصدقائة وزملائة، ومدى إدراكة لهذه المساندة وإحساس بها وتقديرة لها.
3. **الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية (Complacency about social support):** ويقصد بها مدى إدراك الفرد لكمية ونوعية المساندة الاجتماعية المقدمة له، ومدى رضاه عنها، وإحساسه بأهميتها وقيمتها.

أبعاد المساندة الاجتماعية :

هنالك العديد من الأبعاد المتضمنة في المساندة الاجتماعية، وتشير هبرا (Habra, 2005) إلى أن المساندة الاجتماعية تتضمن الأبعاد الآتية:

1. **المساندة العاطفية (Emotional Support):** وينطوي هذا البعد من المساندة على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.
2. **المساندة المعلوماتية (Informational Support):** وتتمثل في إعطاء المعلومات أو تعليم مهارات تؤدي إلى حل المشكلات أو فهم كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة، ويطلق على هذا البعد من المساندة في بعض الأحيان النصح، والتوجيه المعرفي.
3. **المساندة الادواتية (Instrumental Support):** وينطوي هذا البعد من المساندة على المساعدة في العمل، والمساعدة بالمال، ومن المسميات التي تطلق على هذا البعد العون، المساندة المادية، المساندة الملموسة.
4. **مساندة التقدير (Esteem Support):** وتظهر في دعم الآخرين وعلاقاتهم الاجتماعية بالفرد مما يشعره بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات، ومن المسميات التي تطلق على هذا البعد المساندة النفسية، والمساندة التعبيرية، ومساندة تقدير الذات، ومساندة التنفيس، والمساندة الوثيقة.

في حين يرى ليونج ولي (Leung and Lee, 2005) أن المساندة الاجتماعية تشمل الأبعاد التالية:

1. **المساندة الانفعالية (Emotional Support):** وتشمل الحب والرعاية والاهتمام.

2. **المساندة المعلوماتيـــة (Informatics support):** وتشـــمل توجيـــه النصـــيحة والمعلومات والتغذية الراجعة التي تساعد الفرد في حل مشكلاته.

3. **المساندة الإجرائية (Instrumental Support):** وتشمل العون المـــادي والـــدعم الملموس.

4. **العلاقات الاجتماعية (Social relations):** وتشمل التفاعل الاجتماعي الإيجـــابي، مثل قضاء الوقت مع الآخرين في الأنشطة الترفيهية والتسلية.

أهمية المساندة الاجتماعية

على الرغم من اختلاف الأشكال التي تقدم بها المساندة الاجتماعية، إلا أن أهميتهـــا النفسية والاجتماعية والصحية تتجسد في ما يلي: (Stages, Mason, Long, Krishan & Riger, 2007)

1. تؤدي إلى إشباع حاجات الانتماء والاندماج والاحترام والتقدير لدى الفرد.
2. تزيد من ثقة الفرد بنفسة، وتقديرة لذاته.
3. خفض مشاعر الوحدة، ودعم المشاعر الإيجابية لدى الفرد.
4. تقدم تقييم إيجابي يساعد الفرد في التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية.
5. تقوية إرادة الفرد على تحمل الأحداث الحياتية الصعبة.
6. إعطاء الفرد القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة.
7. تعمل على تخفيف مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب لدى الفرد.
8. تخفيف الضغوط الخارجية بسبب توفر الدعم والمساندة.

وظائف المساندة الاجتماعية:

يشير النجار والصرايرة وأبو درويش (2011) أن المساندة الاجتماعية تقوم بعدد من الوظائف والتي تتمثل بالآتي:

1. **المساندة المادية (Material Aid):** وتتمثل في المساندة على أعباء الحياة اليومية.
2. **المساندة السلوكية (Behavioral Assistance):** وتتمثل في تقديم العون البدني أثناء القيام ببعض الأعمال والمهام.
3. **التفاعل الحميم (Intimate Interaction):** وتشير إلى بعض سلوكيات الإرشاد غير الموجه كالاستماع أو التفهم، والتعبير عن التقدير والرعاية والتسليم بملائمة معتقدات الفرد وتفسيراته، ومشاعره، وتصديق الآراء الشخصية، والتأكيد على صحتها، ودعم الثقة بالنفس.
4. **التوجيه (Guidance):** ويتمثل بمد الفرد بالمعلومات أو التعليمات الهامة وتقديم النصيحة.
5. **التغذية الراجعة (Feedback):** وتتمثل في إعطاء الفرد صورة عن سلوكه.
6. **التفاعل الاجتماعي الإيجابي (Positive Social Interaction):** ويتمثل في المشاركة وتكوين العلاقات والصداقات.

الشروط الواجب توفرها في عملية المساندة الاجتماعية :

هناك العديد من الشروط الواجب توفرها في عملية المساندة الاجتماعية عند تقديمها، ومن أهم هذه الشروط: (علي، 2005)

1. **كمية المساندة:** يفضل أن يكون معدل المساندة الاجتماعية معتدلاً عند تقديمها لمتلقي المساندة، حتى لا يصبح أكثر اعتمادية وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

2. **وقت تقديم المساندة:** يتطلب اختيار الوقت المناسب الكثير من المهـارة الاجتماعيـة لدى مقدم المساندة الاجتماعية، حتى تؤدي المساندة نتائج جيدة للمتلقي.

3. **خصائص مقدم المساندة الاجتماعية:** يجب أن يتصف مقـدم المسـاندة الاجتماعيـة بالمرونة، والنضج، والفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمر بها متلقي المساندة، حتى يستطيع المساهمة بشكل فاعل في تقديم المساندة.

4. **كثافة المسـاندة:** وتتمثل في قدرة ومهارة وفهم مقدم المساندة الاجتماعية لما يدركـه ويرغبة متلقي المساندة من تصرفات وسلوكات تناسب نوع وطبيعة المساندة المقدمـه له.

5. **التشابه والفهم المتعاطف:** أن المساندة الاجتماعية يمكن تقبلها في حاله التشابه النفسي والاجتماعي للمانح والمتلقي، بحيث تكون فعالة لدى المتلقي إذا كانت الظروف التـي يمر بها المانح والمتلقي متشابهة.

النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

هناك العديد من النظريات التي تناولت المساندة الاجتماعية بالبحث والتفسير، وقـد تعددت وجهات نظر المدارس النفسية، تبعاً للأسس النظرية التي تقوم عليها المدرسة النفسية، وفيما يأتي تفصيل ذلك:

أولاً: النظرية البنائية:

تركز هذه النظرية في تفسيرها للمساندة الاجتماعية على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها، وتعدد مصادرها، وتوسيع أبعادها لتوظيفهـا فـي خدمة الفرد، ولمساندته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووقايته من أي آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة (Kaplan, 1993).

ثانياً: نظرية التبادل الاجتماعي:

تتسم هذه النظرية باتجاهها النظري الذي ينبئ بإمتداد شبكة العلاقات الاجتماعيـــة، وعادة ما يكون تقديم المساندة المادية، والنفسية، والأدائية متداخل في العلاقات المتبادلة بـــين الأفراد، ولكن الوصول إلى إيجاد التوازن في تلك العلاقات أمر يتسم بالصعوبة؛ خاصة عندما تزداد حاجة المتلقي إلى المساندة (علي، 2005).

ثالثاً: النظرية الوظيفية:

تؤكد هذه النظرية في تفسيرها للمساندة الاجتماعية على وظائف العلاقات المتداخلة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي تعمل على مساندته في الظروف الصعبة التي يواجهها في بيئته، كما أنها تركز على تعزيز أبعاد السلوك المتداخل في شبكة العلاقـــات لزيادة مصادر المساندة الاجتماعية لدى الفرد(Kaplan, 1993).

رابعاً: النظرية الكلية:

تؤكد هذه النظرية على حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية خاصة فـــي المواقـــف الصعبة التي يمر بها، وتؤكد أيضاً على شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها في حياته اليومية (Duck and Sliver, 1995).

خامساً: نظرية المقارنة الاجتماعية:

ترى هذه النظرية أن الأفراد قد يفضلون في بعض الأحيان الإندماج مع الآخـــرين الذين يتساوون معهم أو يفضلونهم، حيث أن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات ســـارة، ومعلومات ضرورية تعمل على تحسين موقفهم مع البيئة المحيطة بهم(فايد، 1998).

استادا على ما ذكر فأن هناك علاقة نظرية بين المساندة الاجتماعية وادارة الانفعالات اذا أن هذين الجزئيين يعدا من أنواع الذكاء فالمسانده الاجتماعية تكون جزء من الذكاء الاجتماعي وادارة الانفعالات تكون من الذكاء العاطفي . فالمسانده الاجتماعية تلعب دورا هاما فى حياة الفرد وتمتد خلال مراحل حياته المختلفة ، وتلاحظ أهمية المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والاصدقاء والمعلمين اذ انها تزيد من درجة تقدير الذات ، والدافع للإنجاز الأكاديمى ، وفى تخفيف الصراعات النفسية ،أو الوقاية من التعرض للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية . فالمساندة الاجتماعية لها تأثير مباشر على النظام الانفعالى ، إذ يولد التفاعل الاجتماعى درجة من المشاعر الإيجابية التى من شأنها أن تخفف من القلق والاكتئاب.

ب. الانفعالات (Emotional)

تمثل الانفعالات والعواطف جانباً أساسياً من جوانب السلوك الإنساني، وهي ذات صلة وتأثير كبير على حياة الإنسان وشخصيته، وتختلف بإختلاف شخصية الفرد وسلوكه، والبيئة التي يعيش فيها، فمن الناس من لديه نضج عاطفي وانفعالي، وله القدرة على التكيف مع أفراد المجتمع، ومنهم من ليس لديه نضج، وهو غالباً ما يعاني من مشكلات التكيف والتوافق، وإدارة العلاقات مع المجتمع، ومنهم من لديه القدرة على التعامل مع العواطف والانفعالات الإيجابية والسلبية منها، ولديه القدرة على التحكم بها وإدارتها لتكون حافز ودافع له، ويكون هو متخذ القرار والمتصرف الأول، زمنهم من نحطمه العواطف السلبية وتقذف به يميناً ويساراً وتتحكم بقراراته وتصرفاته (المفرجي، 2011).

فالانفعالات بمثابة انعكاس مباشر للعلاقات القائمة التي يعيشها الفرد، حيث يستطيع الفرد بفضلها من تفضيل المواقف والأحداث وموازنتها قبل حدوث ذلك من خلال تصوراته حول المواقف السابقة التي يتعرض لها أو ما يتخيله من مواقف (بني يونس، 2004).

ويرى عبد المعطي وقناوي (2001) أن الانفعالات حالة مركبة لدى الكائن الحي، تتصف بصورة عامة بحالة من الأثارة والمشاعر الشخصية، والحكم على الانفعال عادة ما يكون أمراً ذاتياً بصورة كبيرة، حيث يتمثل الانفعال في كل ما ينتاب الفرد من حالات وجدانية كالحب أو الكرة أو الحزن أو الغضب أو الغيرة أو السرور، كما يتصف الانفعال بحدوث حالة فسيولوجية على درجة من الشدة تتضح في الارتفاع المفاجئ لضربات القلب، وانقباض عضلات المعدة، وازدياد في ضغط الدم، وازدياد التوتر العضلي.

مفهوم الانفعالات:

حظي مفهوم الانفعالات بأهتمام العديد من العلماء والباحثين، حيث يعرف دالقليش (Dalgleish, 2004:583) الانفعالات بأنها: "تغير مفاجئ في الحالة المزاجية والجسمية للفرد نتيجة تعرضة لمثير خارجي أو داخلي، تتمثل بمجموعة من السلوكيات وردود الفعل التي تصدر عن الفرد نتيجة تعرضة لهذا المثير كالشعور بالغضب أو الحزن أو الفرح وسرعان ما تزول بزوال المثير المسبب لها".

وتعرف أحمد (2008: 154) الانفعالات بأنها: " حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن تخص جزء معين من جسمه، وإن هذه الحالة الانفعالية المفاجئة تزول بزوال المثير أو المنبه الذي أثارها".

أما الفرماوي وحسن (2009: 20) فيعرفا الانفعالات بأنها: "خبرة شعورية مدركة يمر بها الإنسان في موقف ما، وهي تعبر عن الجانب الوجداني، ممثلاً في حالة فرح أو سرور، وفي حالة اللذة والآلم، أو الغضب أو الهدوء بما يتناسب مع موضوع الانفعال".

في حين يعرف كفافي وسالم (2012: 177) الانفعالات بأنها: "حالة أو خبرة شعورية تصيب الفرد، ولها مظاهرها الخارجية المتمثلة في الحركات الجسمية، كما أن لها مظاهرها الداخلية المتمثلة في بعض التغيرات الفيزيولوجية، وتدل هذه الحاله على تغير في علاقة الفرد بالعالم المحيط به".

وعليه فإن الباحث يرى أن الانفعالات مفهوم يعبر عن مجموعة من السلوكات والتصرفات التي يصدرها الفرد كالغضب أو الشعور بالحزن نتيجة تعرضة لموقف أو خبرة من شأنها أن تعمل على إستثارة هذه السلوكات لدى الفرد.

جوانب الانفعالات:

يشير الهاشمي (1999) إلى أن الانفعالات لدى الفرد تتمثل في عدد من الجوانب، وفيما يلي توضيح لهذه الجوانب:

1. جانب شعوري ذاتي في تكوين الإنسان نفسياً، يتمثل في إحساس الفرد بوجود اضطراب انفعالي، ويمكن أن يدرك الفرد هذا الاضطراب من خلال التأمل الباطني إذا كان الشعور معتدلاً، في حين أن الفرد يفقد الوعي أو التوازن الإدراكي في حال كان الاضطراب الانفعالي شديداً.

2. جانب تعبيري ظاهري خارجي، يتمثل في ما يصدر عن الفرد من كلمات وحركات وإشارات، وتعبيرات في ملامح الوجه الأمر الذي من شأنه مساعدتنا على معرفة الانفعال عند الآخرين.
3. جانب عضوي داخلي في أحشاء الفرد، يتمثل بحدوث تغييرات هامة في نشاط القلب والدم والتنفس والضغط والغدد، ويمكن ملاحظة هذا الجانب من خلال استخدام الأجهزة الطبية المتخصصة بذلك.

خصائص الانفعالات وطبيعتها:

يتميز السلوك الانفعالي بعدد من الخصائص والصفات التي من المحتمل أن يمر بها الفرد خلال تعرضه لبعض الخبرات الانفعالية، ومن هذه الخصائص ما يلي: (حسونة وأبو ناشي، 2006؛ كفافي وسالم، 2012)

1. عملية معروفة ومألوفة تؤثر على الفرد، وتعمل على تغيير حالته الفسيولوجية والوظيفية.
2. يمكن التعرف على الانفعالات بسهوله من خلال المظاهر الجسمية والحركية، كتعبيرات الوجة ، وحركة اليدين، وتغير نبرة الصوت.
3. الانفعال خبرة شعورية تعتمد على إدراك المنبهات الداخلية والخارجية، فعلى سبيل المثال عند تعرض الفرد لموقف خطير فإنه يشعر بالخوف.
4. تتفاوت شدة الانفعال حسب شدة المثير أو الموقف أو طبيعة الفرد.

5. لكل إنفعال سلوك يتناسب ونوعية هذا الانفعال، ففي حالات ومواقف الفــرح يكــون السلوك هو الإقبال والاقتراب، وفي حالات الانفعالات الغير سارة فإن السلوك الــذي يترتب عليها يكون الابتعاد والتجنب.
6. التناقض بين الجانب الانفعالي والعقلي لدى الفرد في ما يصدر عنه من سلوكات، ففي حالة الانفعال تقل قدرات الفرد المعرفية كالإدراك والتذكر والتفكير بشــكل ملحــوظ، والعكس صحيح.

النظريات المفسرة للانفعالات:

يمكن توضيح الانفعالات وفهمها وتفسيرها من خلال شرح وجهات نظــر العلمــاء حول تفسير الانفعالات وفهمها، وعلى النحو الآتي:

أولاً: النظرية المعرفية للانفعال (Cognitive Theory of Emotion)

تشير هذه النظرية إلى أن معارف الفرد وخبراته، ومخزونه المعرفي تــتحكم فــي انفعالاته، كما إنها تحدد نوع المعالجات الذهنية من أجل مواجهة الموقــف المهــدد. كمــا أن عمليات الانتباه والإدراك للمنبهات تؤدي إلى تنظيم الخبرات وترتيبها وفق منظومة تقود الفرد إلى إتخاذ القرار بطريقة بناءة أو بطريقة عدوانية. وبالتــالي فــإن الإنفعــال يظهــر نتاجــاً لخصائص العمليات الذهنية المتوافقة معاً لتحقيق حالات التوازن والمحافظة على تنظيم الذات لإجراء السلوك المناسب (قطامي، 2009).

ثانياً: نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory)

يفترض فرويد أن كل فرد لديه طاقة حبيسة وهي ما أسماه "اللبيدو" تتحين الفرصة للإنفلات والتعبير عن نفسها. ويكون باللبيدو في أول الأمر منصباً على جسم الفرد ويســمى "باللبيدو النرجسي" ثم يتحول هذا اللبيدو مع نمو الطفل وزيادة احتكاكه بالعالم إلى موضوعات

أخرى غير الذات، فيتكون " اللبيدو الموضوعي". ولكن تحول اللبيدو مــن النرجســية إلــى الموضوعية قد يصادف بعض العقبات تتمثل في الحوادث الصادمة أو في أخطــاء التربيــة. وعلى أي حال فالأفراد الذين وجدوا صعوبات في تحول اللبيدو هم أكثر اســتعداداً للإثــارة الانفعالية من الآخرين (كفافي وسالم، 2012).

ثالثاً: النظرية السلوكية للانفعال (Behavioral Theory of Emotion)

تفترض هذه النظرية أن الانفعال ينشأ ويتطور نتيجة الصراع الذي يحــدث لــدى الإنسان والذي يدفعه للقيام بسلوك غير متوازن، وقد افترض واطسون أن الانفعال يمثل نمط وراثي من الاستجابة يتضمن تغيرات جسمية لدى الإنسان وخاصــة فــي أنظمتــه الغدديــة والحشوية. كما اعتبر سكنر الانفعال بأنه استعداد للاستجابة بصورة معينة (قطامي، 2009).

رابعاً: نظرية جيمس− لانج (James - Lang theory):

تفترض هذه النظرية أن الانفعال هو مجموعة إحساسات مختلفــة تتســبب عــن التغيرات العضوية، وتختلف عن بعضها البعض باختلاف هذه الإحساســات العضــوية، وأن المظاهر الجسمية والعضوية هي ليست نتيجة الانفعال وإنما هي السبب في ظهوره. بمعنى أن شعورنا أو إدراكنا لاستجاباتنا هو أساس الانفعال، وعلى ذلك فإن الخبرة الإنفعالية (ما نشعر به من انفعال) يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية، أي أن التغيرات الجسمية هي التي تسبق الخبرة الانفعالية وتؤدي إليها(غباري وأبو شعيرة، 2009).

خامساً: نظرية ماك دوجل

تفترض هذه النظرية أن للانفعالات غرضاً معيناً يتناسب مع الموقف الذي يصــدر فيه الانفعال. فالجانب الانفعالي في الغريزة له وظيفة شحن القوى وتعبئة طاقة الكائن الحــي لإشباع الدافع أو مواجهة الموقف. ففي غريزة الهروب مثلاً يكون الفرد في مواجهة موقــف

يهدد حياته، والاستجابة المناسبة هي التي تعمل على حماية الفرد مما يهدده ولا يستطيع الفرد أن يأتي بهذه الاستجابة إلا إذا كان خائفاً حتى يدفعه الخوف إلى السلوك المطلوب(كفافي وسالم، 2012).

إدارة الانفعالات (Emotional Management)

تُعد القدرة على إدارة العواطف والانفعالات والسيطرة عليها أساس الإرادة، وأساس الشخصية الناجحة، فهي تحد وحاجة ملحة بنفس الوقت، فهناك أشخاص يتمتعون بمستوى ذكاء مرتفع ولكن لا يستطيعون تسيير حياتهم العاطفية بشكل جيد، فقد يفشل الشخص اللامع الذكي مثلاً في حياته نتيجة عدم سيطرتة على انفعالاته ودوافعة الجامحة، فالعواطف هي التي تقود التفكير والقيم والخوف والبقاء، والقدرة على إدارتها بشكل صحيح يعني الخروج من الأزمات والمشكلات وإدارتها بشكل سلبي يعني الانغماس في الأزمات والمشكلات، وبالتالي التأثير بشكل سلبي على قراراته (Bar-On, 2005).

فالقدرة على إدارة وتنظيم الانفعالات من أهم المهارات الاجتماعية التي تمكن الفرد من التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، فهي تمثل أحد المتغيرات الوقائية التي تمنع المراهق من تطوير العديد من السلوكات الشاذة، حيث تعتبر هذه المهارة ذات أهمية بالغة في مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة تتصف بالعديد من التناقضات، والعديد من التغيرات الانفعالية والاجتماعية (جولمان، 2000).

مفهوم إدارة الانفعالات:

حظي مفهوم إدارة الانفعالات باهتمام العديد من العلماء والباحثين، حيث يرى جولمان (Goleman, 1995) إدارة الانفعالات بأنها: القدرة على عرض المشاعر، والتعبير

عنها بطريقة مقبولة اجتماعياً، بعيدة عن الاستفزاز، والحدة في إصدار الاحكام على سلوك الآخرين، وبالتالي قدرة الفرد على التحكم في مشاعرة.

في حين يرى ماير وسلوفي (Mayer & Salovey, 1997) إدارة الانفعالات بأنها: تنظيم الفرد للانفعالات وتوجيهها والسيطرة عليها، وتشمل الانفتاح على المشاعر الإيجابية والسلبية وقبولها، والتأمل بالمشاعر الذاتية وللآخرين، والقدرة على إدارة الانفعالات بحكمة ورؤية دون كبت أو مبالغة.

كما يعرفها ماير وسلوفي وكاروس (Mayer, Salovey and Caruso, 2000: 110) بأنها: "القدرة على التحكم في المشاعر الخاصة بالفرد والآخرين وكذلك القيام بعملية التنظيم الذاتي لانفعالاته وانفعالات الآخرين".

أما عثمان ورزق (2001: 36) فيعرفا إدارة الانفعالات بأنها: " القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية بفاعلية".

وتعرف أبو ناشي (2002: 169) إدارة الانفعالات بأنها:" مدى تحكم الفرد في انفعالاته الإيجابية والسلبية بما يحقق توازنه النفسي".

أما حسين (2003: 143) فيعرف إدارة الانفعالات بأنها :"القدرة على إدارة المشاعر الخاصة بالفرد نفسه أو بالآخرين".

واستناداً على ما تقدم فإن الباحث يرى أن إدارة الانفعالات تشير إلى قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين والتحكم بها والسيطرة عليها وتوجيهها الوجهة الإيجابية التي تراعي مشاعر الفرد ومشاعر الآخرين.

حيث تمثل إدارة الانفعالات أعلى مستويات النشاط العقلي خصوصاً عند تعاملها مع المستقبل والاستعداد له، فالأفراد يمكنهم قراءة أنفسهم من خلال إدراكهم لأفكارهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم، فإحساس الفرد بكفائته تمكنه من السيطرة على انفعالاته، وتقييمها بدقة، فالبناء النفسي الرصين للفرد هو دالة الإدارة المتوازنة للانفعالات، وأخذ المبادرة والمثابرة الذي يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة تكسب شخصية الفرد وتفكيره رفعة وبريقاً (Mayer & Salovey, 1990).

حيث يؤكد جولمان (Goleman, 1998) على أن إدارة الانفعالات هي أساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الأفراد، فهي كفايات ومهارات قابلة للتطوير، وضرورية لتكامل شخصية الفرد، وأن إدارة الفرد لانفعالاته وقدرته على السيطرة عليها، وتوجيهها في خدمة أهداف معينة يتطلب من الفرد أن يكون لديه اعتقادات بكونه قادر على السيطرة على الأمور ومواجهة التحديات في حياتة.

ويرى السمادوني (2007) حيث أشار إلى أن قدرة الفرد على إدارة انفعالاته، وإدارة انفعالات الآخرين تتمثل في مايلي:

1. الانفتاح أو التقبل للمشاعر السارة وغير السارة.
2. الاقتراب أو الابتعاد من انفعال ما بشكل تأملي.
3. ملاحظة الانفعالات في الذات والآخرين مثل وضوحها وأحقيتها، ويتم ذلك بشكل تأملي.
4. إدارة انفعالات الذات والآخرين دون كبت أو تضخيم للمعلومات التي يحملها، فالقدرة على إدارة الانفعالات توضح كيف يعي الفرد التطور في علاقاته مع الآخرين.

نماذج إدارة الانفعالات:

يوجد العديد من النماذج النظرية التي تناولت إدارة الانفعالات وقامت بتفسيرها، ومن هذه النماذج نموذج ماير وسلوفي (Mayer and Salovey)، ونموذج جولمان (Goleman)، وفيما يلي توضيح لهذه النماذج:

أولاً: نموذج ماير وسلوفي (Mayer and Salovey):

يشير ماير وسلوفي (Mayer & Salovey, 1990) إلى أن ادارة الانفعالات تُعد سمة من سمات الشخصية، يتم التعامل معها على أنها قدرة عقلية مثلها مثل أنواع الذكاء الأخرى ويتفرع عنها مجموعة من القدرات الفرعية هي:

1. **إدراك الانفعالات:** وتتمثل في التعرف على الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين، والتعبير عن هذه الانفعالات بدقة، والتمييز بين الانفعالات الصادقة والمزيفة.
2. **توظيف الانفعالات:** وتتمثل في استخدام الانفعالات لتنشيط التفكير وتوجية الانتباة للمعلومات المهمة، وفهم انفعالات الآخرين.
3. **فهم الانفعالات:** وتتمثل في تسمية الانفعالات وتفسيرها وفهمها والتنبؤ بها.
4. **ضبط الانفعالات:** وتتمثل بالقدرة على إدارة الانفعالات المتعلقة بالذات وبالآخرين بصورة تسمح بالتكيف الفعّال مع الموقف.

ثانياً: نموذج جولمان (Goleman):

يشير جولمان (Goleman, 1995) إلى أن إدارة الانفعالات يتضمن مجموعة من الكفايات التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالاته ومشاعره، وهذه الكفايات هي :

1. **التحكم الذاتي (Self-Control):** ويقصد بها قدرة الفرد على ضبط ذاته والسيطرة عليها، والتماسك في اللحظات الصعبة.

2. **النزاهة (Integrity)**: وتتمثل في قدرة الفرد في المحافظة على مستويات الأمانـــة، فالأفراد الذين يتمتعون بهذه الكفاية يتصرفون بشكل اخلاقي.
3. **الضمير الحي (Conscience)**: ويتمثل في تحمل الفرد مسؤولية الأداء الشخصـــي، والالتزام بالعهود من خلال القيام بالمهام المختلفة، والحرص والأمانة في العمل.
4. **التكيف (Adaptation)**: ويتمثل في قدرة الفرد في التعامل مع التغير بيسر وسهوله، ومواجهة الظروف الطارئة بكل مرونة، وتغيير ردود الأفعال والخطط لتتناسب مـــع هذه الظروف.
5. **الابتكار (Creativity)**: وتتمثل في قدرة الفرد على مواجهة المواقـــف المســـتجدة بأفكار جديدة، وطرق خلاقة، والارتياح للأفكار الجديدة والطرق الحديثـــة، والبحـــث عنها والعمل على تبني آفاقاً جديدة في التفكير.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات

تُعد الخبرات البيئية التي يكتسبها الأفراد خلال مراحل حياتهم المختلفة، ضـــرورية جداً لتدعيم وتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لديهم، وخاصة قدرتهم علـــى إدارة الانفعـــالات، حيث إنَ تعلم هذه المهارات يبدأ في مرحلة الرضاعة، ويتأثر بدرجة كبيرة بالتوقعات الأسرية والثقافية السائدة في الوسط المحيط بالفرد، والنماذج الراشدة من حوله، حيث تلعب هذه النماذج بالإضافة إلى التفاعل مابين الوالدين والابن دوراً بالغاً في تشكيل هـــذه المهـــارات، وبلـــورة مسارها وتحديد نواتجها، فمن خلال استجاباتهم الذاتية لمختلف المواقف الحياتيـــة، يســـتطيع الوالدان وغيرهم من الراشدين كالمعلمين من تعليم هـــؤلاء الأفـــراد ســـبل تحديـــد وتعيـــين العواطف، وكيفية التعبير عنها بصوره ملائمة، حيث نجد أن الأفراد الذين تتم تنشـــئتهم فـــي بيئات تفتقر لهذه النماذج الانفعالية الحاذقة، كثيراً ما يدخلون المدرسة وهم غير قادرين علـــى

المبادأه بالدخول في علاقات اجتماعية منتجة، أو مواصلة مثل هذه العلاقات والوفاء بمتطلباتها والتزاماتها سواء مع الأسرة، أو المعلمين، أو الأصدقاء(Goleman, 1998).

ويرى جروان (2012) أن عواطفنا وعلاقاتنا بالآخرين تؤثر بطريقة مباشـــرة أو غير مباشرة على الكيفية التي نتعلم بها هذه المهارات، وكيفية استخدامها فـــي بيئـــة العمـــل والأسرة والمجتمع. فالعواطف تقوي اهتمامنا بالتعلم، الذي يُعد بمثابة عمليه تفاعليـــة داخليـــة واجتماعية تحدث بدعم الأسرة للفرد، وبالتعاون مع معلمة وبصحبة أقرانه، وبالتالي فإن القدرة على إدارة الانفعالات وتمييزها، وإقامة علاقات ايجابية والمحافظة عليها تؤثر على اســـتعداد الفرد للتعلم، والقدرة على الإفادة من فرص التعلم، فالهدف العام من تعلم المهارات الانفعاليـــة والاجتماعية يتلخص في مساندة الأفراد على فهم أنفسهم، وفهم الآخرين، وإقامة علاقات بناءة مع الآخرين، ومن هذه الأهداف ما يلي:

1. تعريف الأفراد بانفعالاتهم ومشاعرهم والتعبير عنها أمام الآخرين دون تردد.
2. تنمية السلوكيات الإيجابية، وتحمل المسؤولية منفرداً وضمن مجموعة فـــي الأســـرة والمدرسة.
3. تنمية مهارات إدارة الانفعالات وضبطها، وتهدئة الـــنفس حتـــى تحـــت الظـــروف الضاغطة.
4. تنمية مهارات التعرف على انفعالات الآخرين ومراعاتها وتوجيهها بصورة إيجابيـــة، والتعاطف معها.
5. تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، والعمل الجماعي والتعبير عن انفعالات الآخرين.

ثانياً: الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء الدراسات ذات الصلة بأبعاد المساندة الاجتماعية، وإدارة الانفعالات، والتي توصل إليها الباحث من خلال مراجعة الرسائل الجامعية، والدوريات والمجلات العلمية العربية والأجنبية، وقد تم عرضها تسلسلاً زمنياً من الأقدم إلى الأحدث على النحو الأتي:

أ. الدراسات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية

قام ماهون ويارشيسك (Mahon & Yarchesk, 1994) بدراسة هدفت الكشف عن المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين في مراحل نمائية مختلفة. تكونت عينة الدراسة من (325) طالباً وطالبة فى مرحلة المراهقة بمراحلها المختلفة (مبكرة –متوسطة –متأخرة) بولاية نيوجرسى الأمريكية. استخدمت الدراسة مقياس للمساندة الاجتماعية، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية. أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية بصفة عامة لكل من الذكور والإناث .

وأجرت حداد والزيتاوي (2002) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغيرات الجنس، ومكان الإقامة، والمستوى الدراسي، والدخل الشهري للأسرة. وتكونت عينة الدراسة من (887) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس. لتحقيق هدف الدراسة تم تطوير مقياس الدعم الاجتماعي المدرك. أشارت النتائج أن مستوى الدعم الاجتماعي المدرك من قبل أفراد الأسرة جاء مرتفعاً، في حين أن الدعم الاجتماعي المدرك من قبل الأصدقاء جاء بمستوى متوسط. كما

أشارت النتائج عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الدعم الاجتماعي يعزى لمتغير الجنس.

وقام اكسلسون واجلرتسون (Axelsson & Ejlertsson, 2003) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والصحة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (792) فرداً من منطقة كريستيانستاد في جنوب السويد، تراوحت أعمارهم بين (20-25) سنة، تم اختيارهم بشكل عشوائي. أشارت النتائج إلى أن الغالبية العظمى من أفراد الدراسة يعانون من مشكلات في الصحة النفسية، وأن المساندة الاجتماعية كانت مهمة لتحقيق الصحة النفسية، حيث كانت المساندة الاجتماعية المقدمة من الآباء أكثر أهمية وخاصة عند الذكور من أفراد الدراسة، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الصحة النفسية كان منخفضاً لدى أفراد عينة الدراسة أصحاب تقدير الذات المنخفض، والمساندة الاجتماعية الآبوية المنخفضة.

وأجرى فلكنبرغ (Valkenburg,2006) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومستوى السعادة. تكونت عينة الدراسة من (304) من الذكور والإناث في الولايات المتحدة الأمريكية. استخدم الباحث مقياس السعادة، ومقياس المساندة الاجتماعية. أشارت النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية كان مرتفعاً لدى الذكور، وأن مستوى الاستفادة من المساندة الاجتماعية كان لدى الإناث أعلى من الذكور. ووجود علاقة ارتباطة موجبة بين المساندة الاجتماعية والسعادة لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت النتائج عدم وجود فروق في بين مستويات السعادة والمساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

وقام دياب (2006) بدراسة هدفت التعرف على دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. تكونت عينة الدراسة

من (550) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. استخدمت الدراسة مقياس الصحة النفسية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الأحداث الضاغطة. أشارت النتائج إلى أن مستوى المساندة الاجتماعية جاء بدرجة متوسطة، كما أشارت إلى وجـود فـروق دالـة إحصائياً في درجة المساندة الاجتماعية تعزى للجنس، ولصالح الإناث.

ودراسة هوري وايرولا وروهلكونين وارو (Hurre, Eerola, Rohlconen, and Aro,2007) التي هدفت بيان دور المساندة الاجتماعية في الكشف العلاقـة بـين الوضـع الاجتماعي للأسرة وأعراض الاكتئاب للأفراد من فترة المراهقة وحتى الرشد، علـى عينـة مكونه من (2194) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في إحدى المدارس الثانوية فـي فنلندة. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس بيك لأعراض الاكتئاب في عملية جمع البيانات. أشارت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين لم يحصـلوا علـى المساندة الاجتماعية الكافية في مرحلة المراهقة كانوا أكثر عرضة لتطوير أعراض الاكتئاب في عمر 32 سنة. كما أشارت النتائج إلى أن هناك أثراً توسطياً للوضع الاقتصادي للأسـرة في العلاقة بين مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة وبين الاكتئاب، في ضوء كمية المسـاندة الاجتماعية المقدمة، والعمر والجنس.

وهدفت دراسة رمزي وجونز وباركر (Ramsay, Jones and Barker, 2007) الكشف عن العلاقة بين التكيف مع الحياة والسعادة وبين أشكال المساندة المقدمة، ومصادرها، ومستوياتها، والرضا عن مستوى المساندة المقدمه. تكونت عينة الدراسة مـن (176) طالبـاً وطالبة. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس مقياس التكيف مع الحياة، ومقياس السعادة، ومقياس أشكال ومصادر المساندة الاجتماعية. أشارت النتائج لوجود علاقة بين التكيف مـف الحياة، وأشكال المساندة الاجتماعية المقدمة، وتحقيق السعادة، وأن مستوى المساندة الاجتماعة

جاء بدرجة متوسطة متوسطة لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج لوجــود فــروق دالــه إحصائياً في مستوى التكيف مع الحياة والمساندة الاجتماعية ، وتحقيق السعادة والرضا تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وقامت جمبي (2008) بدراسة هدفت التعرف على العلاقــة بــين تقــدير الــذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي ومجهولات الهوية المحتضنين في أســر بديلــة والمقيمين في مؤسسات اجتماعية وعينة من معروفي ومعروفات الهويــة فــي مدينــة مكــة المكرمة. تكونت عينة الدراسة من (525) مراهقاً ومراهقة. تم استخدام مقياس تقدير الذات، ومقياس المساندة الاجتماعية. كان أبر النتائج وجود فروق ذات دلاله في مســتوى المســاندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وهدفت دراسة الخالدي (2008) الكشف عن دور المساندة الاجتماعية في تدعيم الصحة النفسية لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (164) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في كلية المعلمين/ جامعة الموصل في العراق. اســتخدم الباحــث مقيــاس المســاندة الاجتماعية المُعد من قبل البرزيخي (1990)، ومقياس الصحة النفسية. أشــارت النتــائج أن مستوى المساندة الاجتماعية جاء بدرجة مرتفعة، ووجود فروق داله إحصائياً فــي مســتوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

ودراسة أيروزكان (Erozkan, 2009) التي هدفت كشف العلاقة بــين مســتوى الحساسية نحو رفض المساندة الاجتماعية، وأبعاد التعلق الوالدية، وأساليب التنشئة الأســرية. تكونت عينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة، منهم (260) طالباً، و(240) طالبة من طلبة كلية التربية في جامعة موغلا في تركيا، وقد بلغ متوسط أعمارهم (20.20) سنة. اســتخدم مقياس أساليب التنشئة الأســرية المُعــد مــن قبــل غــريفين وبــارثولوميو (Griffin &

(Bartholomew, 1994)، ومقياس الحساسية نحو رفض المساندة الاجتماعية المُعد من قبل داوني وفيلدمان (Downey & Feldman, 1996). وأشارت النتائج إلى أن الطالبات ذوات نمط التعلق غير الأمن، وطلاب التنشئة الأسرية ذوي النمط التسلطي والمتساهل كانوا أكثـــر عرضة لأرتفاع مستوى الحساسية، وقد ارتبط سلباً مع الحساسية نحـــو الآقـــران، والجـــنس الآخر.

وقام كيمهي وايشيل وزايزبيـــرج وهانتمـــان (Kimhi, Eshel, Zysberg and Hantman, 2010) دراسة هدفت الكشف عن الإحساس بالخوف والمســـاندة الاجتماعيـــة كعوامل توسط للضغوط والمحن النفسية لدى المراهقين. تكونت عينة الدراســـة مـــن (820) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين. لتحقيق هدف الدراسة تم استخدم مقياس المحن النفسية، ومقياس الاكتئاب، ومقياس المساندة الاجتماعية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن التماسك الأسري بين أفراد الأسرة يؤدي دوراً هاماً في مستوى تأثير المســـاندة الاجتماعيـــة المقدم للطالب الذي يعاني من محنة نفسية.

وأجرى اكسين وشي (Xin and Chi, 2011) دراسة هدفت الكشف عن العلاقـــة بين السعادة والمساندة الاجتماعية لدى طلبة المدارس الثانوية والمتوسطة في الصين. تكونت عينة الدراسة من (304) طالباً وطالبة. تم استخدام مقياس السعادة والرضـــا عـــن الحيـــاة، ومقياس المساندة الاجتماعية المدركة. أشارت النتائج إلى أن مستوى الاستفادة من المســـاندة الاجتماعية كان لدى الإناث أعلى من الذكور.

وهدفت دراسة النجار والصرايرة وأبو درويش (2011) الكشـــف عـــن المســـاندة الاجتماعية، وتقدير الذات، والوحدة النفسية وعلاقتها بكل من التحصيل الدراســـي، والجـــنس والمستوى الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مؤتة. تم

استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الوحدة النفسية. أشـــارت النتائج لوجود فروق داله إحصائياً في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغيـــر المســـتوى الدراسي بين طلبة السنة الأول من جهه وطلبة السنة الثالثة والرابعة من جهه أخرى لصـــالح طلبة السنة الأولى، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالـــه إحصـــائياً فـــي مســـتوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

ب. الدراسات التي تناولت إدارة الانفعالات

قامت جاكبسون وبوسيت وثايسلفورس (Jacobsson, Pousette and Thylefors, 2001) دراسة هدفت التعرف على القدرة على إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات (الانهاك الانفعالي، الاستثارة الانفعالية) لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية الشاملة في السويد. تكونت عينة الدراسة من (928) معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا من (27) مدرسة ثانوية شاملة في السويد. استخدمت الدراسة الاستبانة في عملية جمع البيانات من افراد العينة. أشارت النتائج أن مستوى إدارة الانفعالات لدى المعلمين المشاركين تراوح بين المتوسط والمرتفع. كما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين العمر والجنس و بين القدرة على إدارة الانفعالات.

وأجرى ماكلين (Mclin, 2002) دراسة هـــدفت الكشـــف عـــن مهـــارات إدارة الانفعالات لدى المراهقين الجانحين وعلاقتها مع بعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (28) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة، والذين تم اختيارهم عشوائيا من عـــدد مـــن المدارس المتوسطة الأمريكية. استخددمت الدراسة استبانة مكونة من (50) فقرة مـــن أجـــل تقييم مستوى إدارة الانفعالات لدى الجانحين المشاركين في الدراسة. واشارت النتائج إلى أن بعد إدارة الانفعالات يتكون من الابعاد التالية: القدرة على تحديد الانفعالات الذاتية، والقـــدرة

على تحديد انفعالات الآخرين، والقدرة على استخدام المعلومات الذاتيـــة فـــي التكيــف مـــع الآخرين.

وقامت كيم والدين وهاريس وكاراس وكاترون (Kim, Walden, Harris, Karrass, and Catron, 2006) بدراسة هدفت التعرف على دور القدرة على إدارة وضبط الانفعالات في تخفيض المشكلات السلوكية لدى عينة من طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية. تكونت عينة الدراسة من (624) من الطلبة والطالبات الذين أظهروا بعض السلوكيات السلبية. استخدمت الدراسة مقياس إدارة الانفعالات وضبطها في عملية جمع البيانات. أشارت النتائج أن القدرة على ضبط وإدارة الانفعالات جاءت بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة، وأن القدرة على ضبط وإدارة الانفعالات يعتمد على متغيرات العمر، وحدة المثير الانفعالي. كما أشارت النتائج إلى أن اللجوء إلى الانفعالات الإيجابية في حالة الاستثارة الانفعالية قادر على أن يكون أحد استراتيجيات إدارة الانفعالات الفاعلة.

ودراسة أصلان وسفينلر (Aslan & Sevinler, 2009) التي هدفت إلى تكييــف مقياس الغضب لدى المراهقين في البيئة التركية وعلاقته بإدارة الانفعـــالات. تكونـــت عينـــة الدراسة من (569) مراهقاً في الفئة العمرية (13 – 23 سنة) . وقام الباحثان بترجمة المقياس الخاص بتدريج انفعالات الغضب وتطبيقه على عينة الدراسة. وأشارت النتائج إلى أن القـــدرة على ضبط انفعالات الغضب كانت مؤشراً واضحاً وذو دلالة احصائية في القدرة على ضـــبط الانفعالات المختلفة. كما أشارت إلى أن القدرة على الاستجابة الإيجابية في المواقف المثيـــرة للغضب من أهم المؤشرات المرتبطة بقدرة المراهقين على إدارة وضبط انفعلاتهم.

وقام بيدجوج، بيكلي و كاتشلوبا (Bidgood, Wilkle & Katchaluba, 2010) بدراسة هدفت الكشف عن أثر برنامج إرشادي في تحسين القدرة على التحكم بالغضب، وادارة

الانفعالات لدى طلبة المرحلة المتوسطة و الثانوية في الولايات المتحدة الامريكية. وتكونت عينة الدراسة من (113) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة و الثانوية، والذين تم اختيارهم عشوائياً من عدد من المدارس المتوسطة و الثانوية في مدينة هيوستن الأمريكية. استخددمت الدراسة الاستبانة من أجل تقييم أثر البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة المتوسطة و الثانوية المشاركين في الدراسة. وأشارت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في تحسين مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة المتوسطة و الثانوية المشاركين في الدراسة، وأن بعد إدارة الانفعالات يتضمن القدرة على معرفة الانفعالات الذاتية، و معرفة انفعالات الآخرين، و من ثم استخدام هذه المعلومات من أجل التعامل الإيجابي معهم.

وهدفت دراسة هيوز وجولون ودادلي وتونجو (Hughes, Gullone, Dudley and Tonge, 2010) التعرف على القدرة على إدارة وتنظيم الانفعالات لدى عينة مكونه من (21) من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من الرفض الاجتماعي من قبل الأقران في البيئات الاجتماعية المختلفة. استخدمت الدراسة مقياس خاص بالكشف عن القدرة على إدارة وتنظيم الانفعالات. أشارت النتائج أن الطلبة يستخدمون إستراتيجيات التقييم الانفعالي من أجل العمل على إدارة وتنظيم انفعالاتهم، وأن كبح الانفعالات الذاتية من الإستراتيجيات المستخدمة في إدارة الانفعالات، وعدم وجود فروق داله إحصائياً في مستوى إدارة وتنظيم الانفعالات تعزى لأثر متغير الجنس.

وأجرى جادوت وميسلر (Gadot and Meisler, 2010) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات والذكاء الانفعالي لدى الموظفين في الشركات والمؤسسات. تكونت عينة الدراسة من (500) موظف وموظفة من موظفي المؤسسات

والمنظمات الحكومية العاملة في عدد من المدن في الولايات المتحدة الامريكية. استخدمت الدراسة استبانة خاصة بالذكاء الانفعالي من أجل جمع البيانات والمعلومات من أفراد عينة الدراسة. أشارت النتائج إلى أن معظم أفراد عينة الدراسة يعتقدون أنه من الصعب التعامل مع الانفعالات في معظم الأوقات، وأن القدرة على إدارة الانفعالات يمثل احد الجوانب المهمة في العمل المؤسسي. كما أشارت النتائج أن القدرة على إدارة الانفعالات أثناء التعامل الموظفين الآخرين من الأمور الصعبة.

وأجرى اوكتان (Oktan,2011) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات والإدمان على الانترنت لدى عينة من المراهقين الأتراك. تكونت عينة الدراسة من (350) من الطلبة الأتراك تم اختيارهم عشوائياً من عدد من الجامعات التركية. استخدمت الدراسة مقياس مهارات إدارة الانفعالات- النسخة التركية، ومقياس الإدمان على الإنترنت في عملية جمع البيانات. أشارت النتائج أن درجة امتلاك الطلبة الأتراك لمهارات إدارة الانفعالات كانت متوسطة. كما أشارت لوجود علاقة ارتباطيه بين القدرة على إدارة الانفعالات و بين الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة الأتراك.

ج. الدراسات التي تناولت العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات

أجرت ويكليف (Wickliff, 2005) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات في بيئة العمل. تكونت عينة الدراسة من (229) من العاملين في مجموعة من الشركات الأمريكية العاملة في قطاع الإنشاءات. استخدمت الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس إدارة الانفعالات في عملية جمع البيانات. أشارت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين المساندة الاجتماعية المقدمة من الزملاء في

العمل وبين القدرة على إدارة الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى افراد عينة الدراسة. كما أشارت النتائج إلى أن العاملين يلجأون إلى طلب المساعدة من الزملاء في حالة المرور في خبرات انفعالية سلبية.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة فقد تبين أنهـا تناولـت المسـاندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات كعلاقتها بالصحة النفسـية مثـل دراسـة اكسلسـون واجلرتسون (Axelsson & Ejlertsson, 2003)، ودراسة دياب (2006)، وبعضها تناول العلاقة مع الحساسية وأبعاد التعلق الوالدية مثل دراسة (Erozkan, 2009). ومن الدراسات ما تناول إدارة الانفعالات مع متغيرات أخرى كالغضب مثل دراسة أصلان وسفنلير (Aslan & Sevinler, 2009)، ودراسة بيـدجوج، بيكلـي و كاتشـلوبا (Bidgood, Wilkle & Katchaluba, 2010) وتناولت دراسات أخرى العلاقة مع الإدمان علـى الإنترنـت مثـل دراسة اوكتان (Oktan, 2011).

ولم يجد الباحث في حدود إطلاعه للدراسات السابقة ذات الصلة بهـذا الموضـوع دراسة تناولت العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات لدى الطلبة المراهقين، وبخاصة في المجتمع العربي وبالتحديد المجتمع في قضاء حيفا بفلسطين، وهـذا مـا يميـز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

تلتقي الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناول شريحة المـراهقين كمجتمـع للدراسة، واتباعها المنهجية الوصفية الارتباطية التي تصـف واقـع المتغيـرات والعلاقـة الارتباطية بينها والاستفاده من المقاييسس ودلالات الصدق والثبات.

الفصـــل الثالـــث

الطـــريقة والإجـــراءات

الفصـــل الثالـــث

الطـــريقة والإجـــراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهجية الدراسة المستخدم، ومجتمع الدراســـة، وطريقـــة اختيار عينتها، وأداتا الدراسة، وطرق استخلاص دلالات صدقها وثباتها، وإجراءات الدراسة، والمعالجة الإحصائية المستخدمة، وهي على النحو الآتي:

منهجية الدراسة

أتبع الباحث في إجراء هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمتـــه لطبيعـــة الدراسة الحالية، إذ يهتم هذا المنهج بتوفير أوصاف دقيقة للظواهر المراد دراستها عن طريق جمع البيانات ووصف الطريقة المستخدمة في البحث، كما يعين في تنظيم البيانـــات وإيجـــاد العلاقة الارتباطية بينها، بغية الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة، والإجابة عن أسئلتها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكوميـــة فـــي قضاء حيفا، والبالغ عددهم (1003) طالباً وطالبة، كان منهم (506) طالباً، و(497) طالبـــة حسب إحصائية 2012/ 2013 وبالرجوع إلى السجلات الرسمية في المجلس المحلـــي فـــي قضاء حيفا، والجدول (1) يبين توزيع مجتمع الدراسة حسب المدرسة والجنس.

الجدول (1)

توزع أفراد مجتمع الدراسة حسب المدرسة والجنس

المدرسة	الجنس		المجموع
	ذكر	أنثى	
مدرسة جسر الزرقاء الثانوية	405	418	823
المدرسة التكنولوجية	101	79	180
المجموع	**506**	**497**	**1003**

أفراد عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر المنتضمين في المدارس الثانوية في قضاء حيفا في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2013/2012م. حيث بلغ عددها (200) طالباً وطالبة، بواقع (100) طالب و(100) طالبة، أي ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة، والجدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والصف.

الجدول (2)

توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والصف الدراسي

الصف / الجنس	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	النسبة
ذكر	32	33	35	100
أنثى	33	30	37	100
المجموع	65	63	72	200

أداتا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير مقياسين، مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس إدارة الانفعالات، وفيما يأتي تفصيل لهما.

أولاً: مقياس المساندة الاجتماعية

قام الباحث ببناء أداة لقياس أبعاد المساندة الاجتماعية من خلال:

- الاطلاع على المقاييس المتوفرة من خلال الدراسات ذات الصلة وقد حصل على (أبو غزال، 2009؛ أبو طالب، 2011؛ أبو هاشم، 2010؛ دياب، 2006؛ السلطان، 2009؛ عودة، 2010).

- إعداد فقرات من تلك المقاييس، وإعادة صياغتها بما يتناسب وأهداف الدراسة الحالية ومجتمعها وبيئتها الجديدة.
- كتابة فقرات المقياس بصورته الأولية والذي تكون من (36) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي المساندة الاجتماعية المقدمة من قبل الأسرة وتمثله الفقرات (1–12)، والمساندة الاجتماعية المقدمة من قبل الأصدقاء وتمثله الفقرات (13–24)، والمساندة الاجتماعية المقدمة من قبل المعلمين وتمثله الفقرات (25–36) وتكون الإجابة عليها وفق "سلم ليكرت" خماسي التدرج (أوافق بشد، أوافق، غير متأكد، أعارض، أعارض بشدة). وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدريج السابق الأرقام (5، 4، 3، 2، 1) في حالة الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان في حالة الفقرات السالبة. الملحق (1).
- التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس.

صدق مقياس المساندة الاجتماعية

أولاً: الصدق الظاهري

تم التحقق من دلالات صدق محتوى مقياس المساندة الاجتماعية بعرضه بصورته الأولية على سبعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات علم النفس التربوي، والقياس والتقويم والإرشاد النفسي في جامعة عمان العربية. ملحق (2). بهدف الوقوف على دلالات الصدق الظاهري للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة. وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية. وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) من المحكمين، وتم إخراج الأداة بصورتها النهائية كما هي في الملحق (3).

وقد كانت أبرز التعديلات التي أشار المحكمون إليها تعديل صياغة بعض فقرات أبعاد المساندة الاجتماعية، كما تم حذف أربع فقرات وهم (4، 11، 18، 22)على المقياس، وكانت الفقرتين (4، 11) على البُعد الأول (المساندة من قبل الأسرة)، والفقرتين (18، 22) على البُعد (المساندة من قبل الأصدقاء)، وبهذا تكون المقياس في صورته النهائية من (32) فقرة توزعت على ثلاثة أبعاد هي كما يأتي: بُعد المساندة من قبل الأسرة وفقراته (1- 10)، وبُعد المساندة من قبل الأصدقاء وفقراته (11- 20)، و بُعد المساندة من قبل المعلمين وفقراته من (21- 32)، أما بالنسبة لاتجاه الفقرات فكان عدد الفقرات السلبية (7)، وهي الفقرات التي تحمل الرقم (4، 12، 13، 15، 25، 30، 32)، وكان عدد الإيجابية (25)، وهي الفقرات التي تحمل الرقم (1،2، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11،14، 16، 17، 18،19، 20، 21، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 29، 31).

ثبات مقياس المساندة الاجتماعية

للتأكد من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار – وإعادة الاختبار (test-retest) من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية بلغت (40) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية في منطقة جسر الزرقاء في قضا حيفا، وبفاصل زمني مدته أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين لحساب معامل الثبات فبلغ (0.87). أما الطريقة الثانية فتمت من خلال حساب معامل كرونباخ ألفا، للتأكد من الإتساق الداخلي للمقياس، إذ بلغ معامل الثبات (0.88). كما تم حساب معاملات الثبات على جميع أبعاد المقياس، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي "كرونباخ ألفا" والإعادة لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية

الأبعاد	الاتساق الداخلي	الإعادة
المساندة المقدمة من الأسرة	0.84	0.86
المساندة المقدمة من الأصدقاء	0.90	0.81
المساندة المقدمة من المعلمين	0.87	0.82
الدرجة الكلية للثبات	**0.88**	**0.87**

تصحيح مقياس المساندة الاجتماعية

تكون مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية من (32) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

1. **المساندة المقدمة من الأسرة:** وتمثله الفقرات (1−10).
2. **المساندة المقدمة من الأصدقاء:** وتمثله الفقرات (11−20).
3. **المساندة المقدمة من المعلمين:** وتمثله الفقرات (21−32).

وللحكم على تقديرات المفحوصين تم استخدام التدرج الخماسي "ليكرت"، (أوافق بشـــد، أوافق، غير متأكد، أعارض، أعارض بشدة). وتم توزيع الفقرات على أبعاد المقياس الســـابقة الذكر. وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التـــدريج الســـابق الأرقـــام (5، 4، 3، 2، 1) وبذلك تكون أعلى علامة يحصل عليها المستجيب (160) وأدنى علامة (32). وللحكم علـــى مستوى المساندة الاجتماعية وأبعادها عند الطلبة استخدم المعيار الإحصائي، باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد الفئات المفترضة}} = \frac{5-1}{3} = \frac{4}{3} = 1.33$$

- 1+1.33= 2.33، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (1- وأقل من 2.33)، تعني أن المساندة الاجتماعية منخفضة.
- 2.34 +1.33= 3.67، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (2.34- وأقل من 3.67)، تعني أن المساندة الاجتماعية متوسطة.
- 3.67 +1.33= 5، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (3.68- 5)، تعني أن المساندة الاجتماعية مرتفعة.

ثانياً: مقياس إدارة الانفعالات:

قام الباحث ببناء مقياس إدارة الانفعالات، من خلال إتباع الخطوات الآتية:

- الإطلاع على المقاييس المتوفرة من خلال الدراسات ذات الصلة وقد حصل على (الربيع، 2007؛ رمضان، 2010؛ العلوان، 2011؛ Jordan and Lawrence, 2009؛ Akerjordet and Severinsson, 2009)،
- اعداد فقرات من تلك المقاييس، وإعادة صياغتها بما يتناسب وأهداف الدراسة الحالية ومجتمعها وبيئتها الجديدة.
- كتابة فقرات المقياس بصورته الأولية والذي تكون من (45) فقرة، تكون الإجابة عليها من نوع التدرج الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً). وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدريج السابق الأرقام (5، 4، 3، 2، 1) في حالة الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان في حالة الفقرات السالبة. الملحق (1).
- التحقق من دلالات صدق وثبات المقياس

صدق مقياس إدارة الانفعالات

الصدق الظاهري

تم التحقق من دلالات صدق محتوى مقياس إدارة الانفعالات بعرضه بصورته الأولية على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضـــاء هيئـــة التـــدريس فـــي تخصصات علم النفس التربوي، والقياس والتقويم والإرشاد النفسي في جامعة عمان العربية. ملحق (4). بهدف الوقوف على دلالات الصدق الظاهري للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة. وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة صـــياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية. وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) من المحكمين، وتم إخراج الأداة بصورتها النهائية كما هي في الملحق (5).

وقد كانت أبرز التعديلات التي أشار المحكمون إليها تعديل صياغة بعـــض فقـــرات إدارة الانفعالات، كما تم حذف عشر فقرات هي (6، 7، 13، 14، 20، 22، 30، 36، 38، 43)على المقياس، وبهذا تكون المقياس في صورته النهائية من (35) فقرة، أما بالنسبة لاتجاه الفقرات فكان عدد الفقرات السلبية (14)، وهي الفقرات التي تحمل الـــرقم (7، 9، 12، 16، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29)، وكان عدد الفقـــرات الإيجابيـــة (21)، وهي الفقرات التي تحمـــل الـــرقم (1، 2، 3، 4، 5، 6، 8، 10، 11، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 30، 31، 32، 33، 34، 35).

ثبات مقياس إدارة الانفعالات

تم التحقق من ثبات مقياس إدارة الانفعالات بإتباع طريقتين، هما: الأولى طريقـــة الاختبار – وإعادة الاختبار (Test–Retest) على عينة استطلاعية بلغت (40) طالباً وطالبة

من طلبة المرحلة الثانوية في منطقة جسر الزرقاء التابعة لقضاء حيفا، تم اختيارهم من خارج عينة الدراسة، وتم التطبيق بفاصل زمني مدته أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني. وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين وبلغ معامل الثبات (0.85). كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" وبلغ معامل الثبات (0.90). وبذلك عُدت هذه القيم مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

تصحيح مقياس إدارة الانفعالات

تكون مقياس إدارة الانفعالات بصورته النهائية من (35) فقرة وللحكم على تقديرات المفحوصين تم استخدام التدرج الخماسي "ليكرت"، هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً). وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدريج السابق الأرقام (5، 4، 3، 2، 1) في حال الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان في حال الفقرات السالبة، وبذلك تكون أعلى علامة يحصل عليها المستجيب (175) وأدنى علامة (35). وللحكم على مستوى إدارة الانفعالات عند الطلبة استخدم المعيار الإحصائي، باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى – الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد الفئات المفترضة}} = \frac{5-1}{3} = \frac{4}{3} = 1.33$$

فكانت المستويات ثلاثة كالتالي:

- 1+1.33= 2.33، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (1- وأقل من 2.33)، تعني أن مستوى إدارة الانفعالات منخفضة لدى الطلبة.
- 2.34+ 1.33= 3.67، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (2.34-وأقل من 3.67)، تعني أن مستوى إدارة الانفعالات متوسطة لدى الطلبة.

- 3.67+ 1.33= 5، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (3.68-5)، تعني أن مستوى إدارة الانفعالات مرتفعة لدى الطلبة.

إجراءات الدراسة

لغايات تحقيق أهداف الدراسة تم إتباع الإجراءات وفق الخطوات الآتية:

- تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها ومتغيراتها.

- تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة من خلال الرجوع إلى المصادر الرسمية في مديريات التربية والتعليم التابعة لقضاء حيفا.

- إعداد أداتا الدراسة بصورتهما النهائية، بعد التأكد من دلالات صدقهما وثباتهما من خلال عرضها على لجنة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة عمان العربية، بالإضافة إلى تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخراج دلالات صدق وثبات أداتا الدراسة.

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة البحث العلمي في الجامعة(ملحق 6)، موجه إلى المنطقة التعليمية في قضاء حيفا لتوجيه كتاب رسمي إلى المدارس المستهدفة بالتطبيق من أجل الحصول على البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة.

- زيارة المدارس الثانوية المدرجة ضمن عينة الدراسة، وذلك بعد تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية، في ضوء عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي.

- توزيع أداتا الدراسة على أفراد العينة وإعطائهم الوقت الكافي في الإجابة على فقرات المقياس.

- جمع البيانات وتدقيقها، والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي، ومن ثم إدخالها في ذاكرة الحاسوب، واستخدام التحليل الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات.

- استخراج النتائج، ومناقشتها في ضوء الأدبيات التربوية والدراسات السابقة من حيث الاتفاق والاختلاف، ووضع التوصيات المناسبة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

متغيرات الدراسة:

أشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المساندة الاجتماعية، ولها ثلاث أبعاد، هي: (المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة، والمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء، والمساندة الاجتماعية من قبل المعلمين).
- مستوى إدارة الانفعالات: (مرتفعة، متوسطة، منخفضة).
- **الجنس**، وله مستويان، هما: (ذكر، أنثى).
- الصف، وله ثلاث مستويات، هي (العاشر، الحادي عشر، الثاني عشر).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- للإجابة عن السؤال الأول والثاني تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الثنائي، وتحليل التباين المتعدد.
- للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الثنائي، وتحليل التباين المتعدد.
- للإجابة عن السؤال الخامس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف على أبعاد المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا، وقد تم الحصول على نتائج الدراسة، وعرضها تسلسلاً وفقاً لأسئلتها، على النحو الأتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي نص على"ما مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية السائدة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى أبعاد المساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى أبعاد المساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية بدلالة الفقرة

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	المساندة من قبل الأسرة	4.10	.77	مرتفعة
2	3	المساندة من قبل المعلمين	3.63	.69	متوسطة
3	2	المساندة من قبل الأصدقاء	3.44	.55	متوسطة
		المساندة الاجتماعية ككل	**3.71**	**.52**	**مرتفعة**

يبين الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت مابين (3.44-4.10)، حيث جاء بعد المساندة من قبل الأسرة في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.10)، تلاه في المرتبة الثانية بعد المساندة من قبل المعلمين بمتوسط حسابي بلغ (3.63)،

بينما جاء بعد المساندة من قبل الأصدقاء في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلـــغ (3.44)، وبلغ المتوسط الحسابي للمساندة الاجتماعية ككل (3.71).

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقـــديرات أفـــراد عينـــة الدراسة على فقرات كل بعد على حدى، حيث كانت على النحو التالي:

البعد الأول: المساندة من قبل الأسرة

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد المساندة من قبل الأسرة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	أشعر بالراحة عندما أطلب المساندة مـــن قبـــل أسرتي.	4.51	.88	مرتفعة
2	2	تشعرني أسرتي بالرضا والقوة.	4.43	.87	مرتفعة
3	3	يساعدني أخواني وأخواتي عندما أحتـــاج إلـــى المساعدة.	4.38	.90	مرتفعة
4	7	مساندة أسرتي المادية مهمة لي.	4.20	1.00	مرتفعة
5	10	أجد المساندة العاطفية من أسرتي.	4.14	1.12	مرتفعة
6	9	تساعدني أسرتي في اتخاذ القرارات المناسبة لي.	4.13	1.06	مرتفعة
7	5	منذ صغري أتلقى قدراً كبيراً من مساندة والدي.	4.08	1.19	مرتفعة
8	8	يمكنني التحدث مع أسرتي عن مشكلاتي.	4.00	1.15	مرتفعة
9	6	أشعر بالحزن عندما أفتقد مساندة أسرتي.	3.84	1.34	مرتفعة
10	4	أتحرج بطلب المساعدة من والداي.	3.28	1.46	متوسطة
		المساندة من قبل الأسرة ككل	**4.10**	**.77**	**مرتفعة**

يبين الجدول (5) ان المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحـــت مـــابين (3.28-4.51)، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أشعر بالراحة عندما أطلب المساندة من قبل أسرتي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.51)، بينما جاءت الفقـــرة رقـــم (4)

ونصها "أتحرج بطلب المساعدة من والداي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلـــغ (3.28).

وبلغ المتوسط الحسابي للمساندة من قبل الأسرة ككل (4.10).

البعد الثاني: المساندة من قبل الأصدقاء

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد المساندة من قبل الأصدقاء مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	18	يشاركني أصدقائي نفس أهتماماتي بالحياة.	3.95	1.09	مرتفعة
2	20	يخفف عني اصدقائي معاناتي.	3.92	1.06	مرتفعة
3	11	عندما أحتاج للمساندة أجد أصدقائي من حولي.	3.91	1.19	مرتفعة
3	19	يشاركني أصدقائي جميع مشكلاتي.	3.91	1.14	مرتفعة
5	17	أشعر بأنني محل أهتمام أصدقائي القريبين مني.	3.81	1.05	مرتفعة
6	14	يساندني أصدقائي بأرائي حتى وأن كانت خاطئة.	3.41	1.30	متوسطة
7	16	يحقق لي أصدقائي الأمنيات التي لم يحققها لـــي والداي.	3.28	1.20	متوسطة
8	12	أفتقد الأصدقاء الحميمون.	2.97	1.46	متوسطة
9	13	أشعر بعدم وجود مساندة حقيقية من أصدقائي.	2.83	1.43	متوسطة
10	15	اعتمادي على نفسي يجعلني غير مهتم لمســـاندة الآخرين.	2.39	1.23	متوسطة
		المساندة من قبل الأصدقاء ككل	**3.44**	**.55**	**متوسطة**

يبين الجدول (6) ان المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحـــت مـــابين (2.39-3.95)، حيث جاءت الفقرة رقم (18) والتي تنص على "يشاركني أصدقائي نفس أهتمامـــاتي بالحياة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.95)، بينما جـــاءت الفقـــرة رقـــم (15) ونصها "اعتمادي على نفسي يجعلني غير مهتم لمساندة الآخرين" بالمرتبة الأخيرة وبمتوســـط حسابي بلغ (2.39). وبلغ المتوسط الحسابي للمساندة من قبل الأصدقاء ككل (3.44).

البعد الثالث: المساندة من قبل المعلمين

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد المساندة من قبل المعلمين مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	28	يساعدني معلمي على القيام بأفضل الانجازات.	4.21	1.00	مرتفعة
2	29	يغرس المعلم أهمية التعاون بين الطلبة في إنجاز الأعمال.	4.05	1.02	مرتفعة
3	31	من الضروي أن يعاملني المعلم كإنسان له أهمية وإعتبار.	3.88	1.08	مرتفعة
4	21	أشعر بأن إرشادات المعلمين دعم لي.	3.74	1.13	مرتفعة
5	22	أستشير معلمي في اتخاذ قراراتي.	3.73	1.19	مرتفعة
6	26	أعامل بأسلوب عادل من معلمي.	3.68	1.12	مرتفعة
7	24	يهتم معلمي بي عندما أكون في حالة سيئة.	3.65	1.10	متوسطة
8	23	الجأ إلى معلمي كلما أحتجت إلى مساعدة.	3.63	1.17	متوسطة
9	27	أشعر بأن تقويم المعلم بمثابة دعم لي.	3.61	1.14	متوسطة
10	25	المعلمين غير مهتمين بمعاناة الطلبة.	3.47	1.35	متوسطة
11	30	لا أجد معلمي عندما أحتاج له.	3.16	1.35	متوسطة
12	32	أخشى التحدث عن مشكلاتي أمام معلمي.	2.70	1.33	متوسطة
		المساندة من قبل المعلمين ككل	**3.63**	**.69**	**متوسطة**

يبين الجدول (7) ان المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت مابين (2.70-4.21)، حيث جاءت الفقرة رقم (28) والتي تنص على "يساعدني معلمي على القيام بأفضل الانجازات" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.21)، بينما جاءت الفقرة رقم (32) ونصها "أخشى التحدث عن مشكلاتي أمام معلمي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.70). وبلغ المتوسط الحسابي للمساندة من قبل المعلمين ككل (3.63).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: الذي نص على" ما مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	أستطيع أن أحتفظ بهدؤي وقت الأزمات.	4.46	.82	مرتفعة
2	2	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.	4.24	.81	مرتفعة
3	3	أتعامل مع الآخرين بمزاج هادئ.	4.11	.90	مرتفعة
3	30	أحترم آراء الآخرين حتى لو كنت أعتقد أنها خاطئة.	4.11	.96	مرتفعة
5	10	الجأ إلى التأمل عندما أواجه ضغوط الحياة.	4.10	.94	مرتفعة
6	11	أنظر نظرة كلية (شاملة) لجميع ما أقوم به من أعمال.	4.09	.86	مرتفعة
7	4	لدي القدرة على الانتقال من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة.	3.99	1.04	مرتفعة
8	13	أستمتع عند قيامي بانجاز مهمة ما.	3.96	1.07	مرتفعة
9	6	أكون مرناً عند مواجهة المصاعب.	3.94	1.02	مرتفعة
9	14	لدي القدرة على انجاز أعمالي بهدوء وتركيز.	3.94	.96	مرتفعة
11	17	تساعدني مشاعري في اتخاذ القرارات الهامة في حياتي.	3.92	.94	مرتفعة
12	8	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية.	3.89	.95	مرتفعة
13	5	أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفياً بإرادتي.	3.87	1.18	مرتفعة
14	15	أتحلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة.	3.83	1.03	مرتفعة
15	31	عندما أشعر بالإحباط نحو زملائي، فأنني أستطيع التغلب على هذا الشعور.	3.77	.92	مرتفعة
16	34	أتحمل مسؤولية أعمالي.	3.75	1.07	مرتفعة

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
17	18	أستطيع أن أنحي (أعزل) عواطفي جانباً عندما أقوم بانجاز أعمالي.	3.74	1.00	مرتفعة
18	32	أنا بارع في تحفيز نفسي بالرغم من الصعوبات.	3.72	.90	مرتفعة
18	33	أستطيع التكيف مع المواقف الجديدة بسهولة.	3.72	.98	مرتفعة
20	35	لدي رضا عن نفسي.	3.69	1.12	مرتفعة
21	19	عندما أقرر انجاز أعمالي فإنني ابداء بالعقبات التي تحول دون أنجازها.	3.39	1.06	متوسطة
22	22	أتشاجر مع الآخرين باستمرار.	3.29	1.28	متوسطة
23	27	أفقد السيطرة عندما لا أحقق أهدافي.	3.26	1.29	متوسطة
24	28	تعرضي للضغوط يسبب لي حالة من فقدان السيطرة.	3.23	1.30	متوسطة
25	29	تعرضي لمشكلة ما يزعجني.	3.18	1.29	متوسطة
26	26	أتجنب تحمل المسؤولية.	3.17	1.29	متوسطة
27	21	أنزعج لأبسط الأسباب.	3.16	1.37	متوسطة
28	24	أستسلم عندما أواجه مشكله ما.	3.10	1.28	متوسطة
29	23	اتضايق عند أنتظار دوري.	3.05	1.36	متوسطة
30	20	من الصعب عليّ السيطرة على غضبي.	3.01	1.17	متوسطة
31	25	يتأثر مزاجي بسهولة بالمحيطين بي.	2.89	1.12	متوسطة
32	12	تنهار عزيمتي عند أي موقف أفشل فيه.	2.60	1.29	متوسطة
33	16	أغضب إذا ضايقني الناس بأسئلتهم.	2.57	1.31	متوسطة
34	7	أشعر بالقلق والإحباط عندما أكون بموقف صعب.	2.25	.89	منخفضة
35	9	تفكيري يتركز في مهمة ما.	1.89	.92	منخفضة
		إدارة الانفعالات ككل	**3.51**	**.49**	**متوسطة**

يبين الجدول (8) ان المتوسطات الحسابية للفقرات قد تراوحت مابين (1.89-4.46)، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أستطيع أن أحتفظ بهدؤي وقت الأزمات" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.46)، تلاها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (2) ونصها "مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح" بمتوسط حسابي بلغ (4.24)، تلاها في المرتبة الثالثة الفقرتان رقم (3 و30) ونصهما "أتعامل مع الآخرين بمزاج هادئ" و"أحترم آراء الآخرين حتى لو كنت أعتقد أنها خاطئة" بمتوسط حسابي بلغ (4.11)، بينما جاءت الفقرة

رقم (9) ونصها "تفكيري يتركز في مهمة ما" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (1.89).

وبلغ المتوسط الحسابي لإدارة الانفعالات ككل (3.51).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: الذي نص على "هل هناك فروق في مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية تعزى لمتغيري الجنس، والصف المدرسي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية حسب متغيري الجنس، والصف المدرسي، والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية حسب متغيري الجنس، والصف المدرسي

المتغير	المستوى	المتوسط والانحراف	**المساندة من قبل الأسرة**	**المساندة من قبل الأصدقاء**	**المساندة من قبل المعلمين**	**المساندة الاجتماعية ككل**
الجنس	ذكر	متوسط حسابي	4.18	3.51	3.76	3.82
		إنحراف معياري	.81	.56	.65	.53
	انثى	متوسط حسابي	4.01	3.36	3.49	3.61
		إنحراف معياري	.73	.54	.69	.50
الصف	عاشر	متوسط حسابي	4.10	3.45	3.58	3.70
		إنحراف معياري	.72	.53	.71	.46
	حادي عشر	متوسط حسابي	4.25	3.52	3.71	3.82
		إنحراف معياري	.72	.49	.68	.52
	ثاني عشر	متوسط حسابي	3.96	3.36	3.59	3.63
		إنحراف معياري	.85	.62	.67	.57

يبين الجدول (9) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى أبعاد المساندة الاجتماعية بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس، والصف المدرسي.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليـل التبـاين الثنائي المتعدد على الأبعاد كما هو مبين في الجدول (10)، وتحليل التباين الثنائي للأداة ككل كما هو مبين في الجدول (11).

الجدول (10)

تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر الجنس، والصف المدرسي لفقرات أبعاد مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	المساندة من قبل الأسرة	.896	1	.896	1.530	.218
هوتلنج=.041	المساندة من قبل الأصدقاء	.910	1	.910	3.006	.085
ح=.052	المساندة من قبل المعلمين	3.529	1	3.529	7.727	.006
الصف	المساندة من قبل الأسرة	2.370	2	1.185	2.022	.135
ويلكس=.969	المساندة من قبل الأصدقاء	.623	2	.312	1.029	.359
ح=.417	المساندة من قبل المعلمين	.427	2	.213	.468	.627
الخطأ	المساندة من قبل الأسرة	114.852	196	.586		
	المساندة من قبل الأصدقاء	59.333	196	.303		
	المساندة من قبل المعلمين	89.505	196	.457		
الكلي	المساندة من قبل الأسرة	118.599	199			
	المساندة من قبل الأصدقاء	61.111	199			
	المساندة من قبل المعلمين	93.736	199			

يتبين من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعـزى لأثر الجنس في جميع الأبعاد باستثناء بعد المساندة من قبل المعلمين، وجاءت الفروق لصالح الذكور، كما يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الصف في جميع الأبعاد.

الجدول (11)

تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والصف لفقرات مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	1.686	1	1.686	6.426	.012
الصف	.796	2	.398	1.517	.222
الخطأ	51.417	196	.262		
الكلي	**54.269**	**199**			

يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثــر النــوع الجنس، حيث بلغت قيمة ف 6.426 وبدلالة احصائية بلغت 0.012، وجاءت الفروق لصالح الذكور، كما يتبين من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر الصف، حيث بلغت قيمة ف 1.517 وبدلالة احصائية بلغت 0.222.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: الذي نص على "هل هنالك فروق في مســتوى إدارة الانفعالات تعزى لمتغيري الجنس، والصف المدرسي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافــات المعياريــة لمستوى إدارة الانفعالات حسب متغيري الجنس، والصف المدرسي، والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول رقم (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى إدارة الانفعالات حسب متغيري الجنس، والصف.

المتغير	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الجنس	ذكر	3.52	.453	100
	أنثى	3.50	.523	100
الصف	عاشر	3.43	.401	65
	حادي عشر	3.59	.463	63
	ثاني عشر	3.51	.570	72
المجموع		3.51	.478	200

يبين الجدول (12) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدارة الانفعالات بسبب اختلاف فئات متغيري النوع الجنس، والصف المدرسي، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي كما هو مبين في الجدول (13).

جدول رقم (13)

تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والصف على فقرات مستوى إدارة الانفعالات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.012	1	.012	.052	.819
الصف	.723	2	.361	1.518	.222
الخطأ	46.653	196	.238		
الكلي	47.402	199			

يتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 0.052 وبدلالة احصائية بلغت 0.819، كما يتبين من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الصف، حيث بلغت قيمة ف 1.518 وبدلالة احصائية بلغت 0.222.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: والذي نص على "هل هنالك علاقة ارتباطية بين مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة

البعد	العدد	معامل الارتباط ر	الدلالة الإحصائية
المساندة المقدمة من الأسرة	200	**.437	.000
المساندة المقدمة من الأصدقاء	200	**.410	.000
المساندة المقدمة من المعلمين	200	**.611	.000
المساندة الاجتماعية ككل	200	**.639	.000

*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).
**دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (15) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ككل وجميع أبعادها ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة.

ويستخلص من الفصل الرابع أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية:

- أن المتوسط الحسابي أبعاد للمساندة الاجتماعية ككل بلغ (3.71). وبدرجة تقدير مرتفعة.
- بلغ المتوسط الحسابي لإدارة الانفعالات (3.51)، وبدرجة تقدير متوسطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد المساندة الاجتماعية تعزى لأثر الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد المساندة الاجتماعية تعزى لأثر الصف.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لأثر جنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لأثر الصف.

- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ككل وجميع أبعادها ومســـتوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفاء، وفيما يلي مناقشةً النتائج، ثم عرض التوصيات التي انبثقت عنها.

أ. مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي نص على ما مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية السائدة لدى الطلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا؟"

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن المتوسط الحسابي للمساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا بلغ (3.71)، وبدرجة تقدير مرتفعة.

وقد يعزى ذلك إلى أن ما يقدم من مساندة اجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء والمعلمين تكون على مستوى عالي من أجل تمكينهم من مواجهة كل الصعوبات والعقبات التي تقف عائق أمام تحقيق أهدافهم المستقبلية في ظل تشابه الظروف الاجتماعية التي يعيشها المراهقين من أفراد المجتمع الفلسطيني، وما يتعرضون له من مشكلات بسبب الاحتلال الاسرائيلي، فنجد الأسرة من أباء وأمهات وأشقاء، وكذلك الأصدقاء والزملاء، والمعلمين وجميع العاملين في المدرسة يمدون يد العون ويقدمون كل ما يحتاج له هؤلاء الطلبة من توفير الحاجات المادية، والمعنوية، والعاطفية، وتزويدهم بما يحتاجوا له من معلومات وخبرات كل هذه الأمور تفسر سبب ارتفاع مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة.

ويؤكد على ذلك هبرا (Habra, 2005) الذي بين أن الفرد يحتـاج إلـى أنـواع مختلفة من المساندة التي تمكنه من مواجهة متطلبات الحياة، ومشكلاتها، والقيام بما هو موكل له من أعمال، كالمساندة العاطفية والتي تتمثل في توفير الرعاية والشعور بالثقة والقبول والتعاطف، والمساندة في توفير المعلومات التي تمكنه تعلم مهارات تؤدي إلى حل المشكلات أو فهم كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة، والمساندة الأدائية التي تمكنه من إنجاز الأعمال والواجبات المطلوبة منه، بالإضافة إلى المساندة التي تشعره بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات.

وعلى صعيد الأبعاد، أظهرت النتائج أن بعد المساندة المقدمة من الأسرة جاء في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي. وما يفسر هذه النتيجة هو أن الأسرة تُعد المصدر الأول والأساسي، والملاذ الأول والأخير الذي يلجأ إلية المراهق في طلب العون والمساندة سواء كانت مساعدة مادية تتمثل بتوفير الحاجات الأساسية أو الدعم النقدي، أو مساعدة عاطفية تتمثل بتوفير الحب والحنان، أو معلوماتية تتمثل بتزويد الفرد بمعايير المجتمع وقيمة والعادات والتقاليد والصواب والخطا، أو معنوية كالدعم والتشجيع.

وجاء بُعد المساندة المقدمة من المعلمين بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (3.63)، وبدرجة تقدير متوسطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى البرامج التعليمية الموجودة في هذه المدارس والتي تتميز بأن المعلم يقوم بتعليم مجموعات صغيرة من الطلاب، وتكوين علاقات صداقة مع الطلاب، مما يساهم في التقرب منهم ويجعلهم منفتحين أمامة ويضعون ثقتهم فيه، بالإضافة إلى وجود البرامج التربوية التي تساعد على توطين علاقات اجتماعية مدرسية.

بينما جاء بعد المساندة المقدمة من الأصدقاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (3.44)، وبدرجة تقدير متوسطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المراهقين في هذه المرحلة التعليمية يكون جل اهتمامهم منصب على الدراسة ،لأن هذه المرحلة هي المرحلة

التي تحدد المستقبل لهؤلاء الطلبة، الأمر الذي يدفعهم بعيداً عن الانخراط في إقامة علاقات الصداقة مع الزملاء، والتي وأن وجدت تكون مقتصرة في غالبيتها على صداقات الدراسة والقيام بالأنشطة والواجبات المدرسية.

وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة المتعلقة بهذا الموضوع، وجد الباحث أن النتائج الحالية اتفقت مع نتائج دراسة الخالدي (2008) التي بينت أن مستوى المساندة الاجتماعية جاء بدرجة مرتفعة، ومع دراسة حداد والزيتاوي (2002) فيما يتعلق بابعاد المساندة الاجتماعية والتي بينت أن هنالك مستوى مرتفعاً من الدعم الاجتماعي المدرك من أفراد الأسرة، بينما كان الدعم الاجتماعي المدرك من قبل الأصدقاء متوسطاً. واختلفت مع نتائج دراسة دياب (2006) ودراسة هوري وايرولا وروهلكونين وارو (Hurre, Eerola, Rohlconen, and Aro,2007) ودراسة رمزي وجونز وباركر (Ramsay, Jones and Barker, 2007) حيث بينوا أن مستوى المساندة الاجتماعية جاء بدرجة متوسطة .

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا؟

وأظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن المتوسط الحسابي لإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا بلغ (3.51) وبدرجة تقدير متوسطة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى قدرة أفراد عينة الدراسة إلى إدراكهم للواقع وقدرتهم على التكيف مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة وما يصاحبها من مواقف انفعالية، ومدى قدرتهم على التعامل بواقعية مع هذه المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهم ومع الآخرين.

فإدارة الانفعالات هي أساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الأفراد، فهي كفايات ومهارات قابلة للتطوير، وضرورية لتكامل شخصية

الفرد، وأن إدارة الفرد لانفعالاته وقدرته على السيطرة عليها، وتوجيهها في خدمـــة أهـــداف معينة يتطلب من الفرد أن يكون لديه اعتقادات بكونه قادر علـــى الســـيطرة علـــى الأمـــور ومواجهة التحديات في حياتة (Goleman, 1998).

وقد يعزى سبب ذلك أيضاً إلى طبيعة المرحلة الثانوية والتي تمثل مرحلة المراهقة التي تعد بوابة الدخول إلى مرحلة الرشد، فطلبة المرحلة الثانوية كلما تقدموا بالعمر كلما كانوا أكثر ميلاً للنضج والاستقرار الإنفعالي مما يمكنهم من معرفة وتنظيم انفعالاتهم والتحكم فيها وفي تصرفاتهم ويكبحون مشاعرهم السلبية، ويستطيعون فهم مشاعر الآخرين.

واتفقت نتائج هذا السؤال ودراسة كيم والدين وهاريس وكاراس وكـــاترون (Kim, Walden, Harris, Karrass, and Catron, 2006) والتـــي بينـــت أن مســـتوى إدارة الانفعالات جاء بدرجة متوسطة، ودراسة اوكتان (Oktan,2011) التـــي بينـــت أن درجـــة امتلاك الطلبة الأتراك لمهارات إدارة الانفعالات كانت متوسطة، كما اتفقت جزئياً مع دراسة جاكبسون وبوسيت وثايســـلفورس (Jacobsson, Pousette and Thylefors, 2001) التـي بينت أن مستوى إدارة الانفعالات لدى المعلمين المشاركين تراوح بين المتوسط والمرتفع.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: الذي نص على "هل هناك فروق في مســـتوى أبعاد المساندة الاجتماعية تعزى لمتغيري الجنس، والصف المدرسي؟"

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعـــاد المســـاندة الاجتماعيـــة تعزى لأثر الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور.

وما يفسر حصول الذكور على درجات أعلى من المساندة مقارنتاً مع الإناث هو أن المجتمعات العربية بما فيها المجتمع الفلسطيني، مجتمعات ذكورية تولي جل اهتمامها بالذكور وتهتم بهم وتعمل على توفير كافة أشكال الدعم والمساندة لهم لأنهم رجال المستقبل. كمـــا أن

الذكور يكونوا أكثر قدرة على طلب المساندة من الآخرين مقارنتاً بالإناث الـواتي يتصـفن بالخجل والانطوائية والحساسية المفرطة والتردد في طلب المساندة مقارنتاً بالذكور وهذا مـا يفسر وجود فروق في المساندة الاجتماعية لصالح الذكور.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة حداد والزيتاوي (2002) والتي بينت عـدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة من قبـل الأسـرة والأصدقاء تعزى لأثر الجنس، ونتائج دراسة فلكنبرغ (Valkenburg,2006) التي بينت عدم وجود فروق في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس. ونتائج دراسـة الخالـدي (2008) التي بينت وجود فروق داله إحصائياً في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصـائية فـي أبعـاد المسـاندة الاجتماعية تعزى لأثر الصف في جميع الأبعاد.

ويرجع الباحث عدم وجود فروق في أبعاد المساند الاجتماعية تعزى لمتغير الصف هو أن المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية في الصفوف العاشر، والحادي عشـر، والثـاني عشر سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، يقعون ضمن مرحلة واحده هي مرحلة المراهقـة، والتـي تكون خصائص أفرادها متشابهة على حد كبير، بالإضافة إلى أن أشكال المساندة الاجتماعية المعنوية، والمادية، والمعنوية، والمعلوماتية المقدمه لهم مـن قبـل الأسـرة، والأصـدقاء، والمعلمين، تكون متشابهه أيضاً، كما أن إدراك طلبة هذه الصفوف إلى أن إشـباع حاجـاتهم ورغباتهم يكون من خلال طلب المساندة واللجوء للمحيطين بهـم مـن أفـراد أسـرتهم، أو اصدقائهم، أومعلميهم.

اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة النجار والصرايرة وأبو درويش (2011) التي بينت وجود فروق داله إحصائياً في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الأولى.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: الذي نص على "هل هنالك فروق في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لمتغيري الجنس، والصف المدرسي؟"

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لأثر الجنس.

ويمكن عزو ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة الإناث والذكور يعيشون تقريباً في البيئة الثقافية والانفعالية والاجتماعية نفسها، وأن كلاً منهما يخضعان للطريقة نفسها في التعامل، ويشعرون بالأجواء الحسية والنفسية والاجتماعية والانفعالية ذاتها، مما يمكنهم من القدرة على إدارة انفعالاتهم وتنظيمها والسيطرة عليها.

وهناك سبب آخر لتفسير هذه النتيجة وهو توفر مبادئ المساواة والعدالة في التعامل مع المراهقين ذكوراً وإناث في البيئة العربية وخاصة فلسطين؛ مما أدى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قدرتهم على إدارة انفعالاتهم.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة هيوز وجولون وادلي وتونجو (Hughes, Gullone, Dudley and Tonge, 2010) التي بينت عدم وجود فروق داله إحصائياً في مستوى إدارة وتنظيم الانفعالات تعزى لأثر متغير الجنس.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لأثر الصف.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة المرحلة الثانوية يقعــون ضــمن مرحلــة المراهقة، وأن كل ما يحدث ضمن هذه المرحلة من انفعالات تكون متشابهه إلى حد كبير بين طلبة الصفوف الثانوية بمستوياتها (العاشر، والحادي عشر، والثاني عشر) مع مراعاة وجود فروق فردية بين الأفراد في الجانب الانفعالي، كما إنهم يتعرضوا لــنفس أســاليب المعاملــة ولنفس المواقف الانفعالية كونهم يعيشون ضمن بيئة اجتماعية واحدة، وهذا ما يفســر عــدم وجود فروق في مستوى قدرتهم على إدارة انفعالاتهم.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: الذي نص علــى "هــل هنالــك علاقــة ارتباطية بين مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة؟".

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ككل وجميع أبعادها ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن المراهقين في هذه المرحلة وما يمرون به من تقلبات مزاجية عديدة، وعدم الاستقرار الانفعالي، والمعاناه من الصراعات الداخلية فــي أن يكونــوا مطيعين ومحبين للأشخاص المحيطين بهم، وبين أن يكونوا متمردين علــيهم ولا يحترمــون النظام، وبين الاستقلال وتحمل المسؤوليه، وبين الدلال والاعتمادية، وبين الســعادة والمــرح والانطلاق، وبين التشاؤم والانسحاب والقلق، لذلك فإن المراهقين أكثر حاجة إلــى المســاندة الاجتماعية من قبل المحيطين بهم، والقادرين على استيعاب التغيرات السريعة التي تطرأ على شخصية المراهقين كالأسرة والأصدقاء والمعلمين. ومن هنا فإن المساندة الاجتماعيــة التــي يتبعها المحيطين بالمراهق لها الأثر الكبير في تكوين شخصيتهم وبنائهم النفسي، وقدرتهم على إدارة انفعالاتهم وضبطها والتحكم فيها، فبقدر ما تكون المساندة الاجتماعية إيجابيــة، تكــون شخصية الأبناء سوية في المستقبل والعكس صحيح.

فالفرد يلجأ إلى طلب المساندة الاجتماعية من قبل المحيطين به، عندما يتعرض لمواقف أو مشكلات إنفعالية أو نفسية أو سلوكية، أو اجتماعية، من أجل مساعدته في التغلب على ما يواجهه من مواقف ومشكلات مختلفة، وإدارة انفعالاته بشكل فاعل، سواء كانت هذه الانفعالات إيجابية أو سلبية (Wickliff, 2005).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في أن المساندة الاجتماعية المقدمة مـن قبـل الأسـرة والأصدقاء والمعلمين يمكن أن تساعد الطلبة على إدارة انفعالاتهم في ضوء حاجـاتهم إلـى المساندة الاجتماعية للتحكم في انفعالاتهم وتنظيمها وضبطها.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة ويكليف (Wickliff, 2005) التي بينت وجود علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين المساندة الاجتماعية المقدمة من الزملاء في العمل وبين القدرة على إدارة الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى افراد عينة الدراسة.

ب. التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة توصي الدراسة:

1. إعداد برامج إرشادية وعلاجية للمساهمة في تحسين أبعاد المساندة الاجتماعية المقدمة للطلبة، وتحسين مستوى إدارة الانفعالات لديهم.
2. استفادة الأسر والمعلمين والمرشدين التربويين والنفسيين من نتائج الدراسة في التعرف على أبعاد المساندة الاجتماعية المقدمة للطلبة من قبل أسرهم وأصدقائهم ومعلميهم، والتي تمكنهم من إدارة انفعالاتهم والتحكم فيها بما يساعدهم على مواجهة ضغوطات الحياة
3. إجراء دراسة أخرى في مراحل عمرية مبكرة ومتأخرة تتناول متغيرات الدراسة الحالية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

أبو جادو، صالح.(2004). **علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة**، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو طالب، علي.(2011). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

أبو غزال، معاوية.(2009). الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 5(2)، 89-113.

أبو ناشي، منى.(2002). الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية دراسة عاملية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 12(35)، 145-188.

أبو هاشم، السيد.(2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**، 20(81)، 269- 350.

أحمد، سهير.(2008). **مدخل إلى علم النفس**، الرياض: دار الزهراء.

بني يونس، محمد.(2004). **مبادئ علم النفس**، جدة: دار الشروق للنشر والتوزيع.

جروان، فتحي.(2012). **الذكاء العاطفي والتعلم الاجتماعي العاطفي**، عمان: دار الفكر.

الجسماني، عبد العلي.(1994). **سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، بيروت: الدار العربية للعلوم.

جمبي، نسرين.(2008). **تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية ومعروفي الهوية من الذكور والإناث في منطقة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

جولمان ، دانييل .(2000). **الذكاء العاطفي** ، (ترجمة ليلى الجبالي) ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد 262 ،الكويت : مطابع الوطن.

حداد، عفاف والزيتاوي، عبدالله (2002). العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة جامعة ليرموك في ضوء بعض المتغيرات. **المنارة**. 8 (3).9-35.

حسونة، أمل وأبو ناشي، منى.(2006). **الذكاء الوجداني**، القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

حسين، محمد.(2003). البناء العاملي لمكونات الذكاء الانفعالي لدى عينة من المتفوقين وغير المتفوقين من طلاب التعليم الثانوي العام باستخدام التحليل العاملي التحقيقي، **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، جامعة المنوفية، 18(2)، 135-195.

الخالدي، جاجان (2008). دور الإسناد الاجتماعي في تدعيم الصحة النفسية للمراهقين، **مجلة الآداب، جامعة الموصل**، 10(1)، 15-30.

دياب، مروان.(2006). **دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

الربيع، فيصل.(2007). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بأبعاد الشخصية والتفكير الناقد في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

رمضان، حسن.(2010). درجة الذكاء الانفعالي لدى معلمي مدارس وكالة الغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في محافظة نابلس، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات**، (19)، 45 – 75.

الريماوي، محمد.(2009). **علم النفس التطوري**، القاهرة: الشركة العربية للتسويق والتوريدات بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة.

السلطان، ابتسام.(2009). **المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة**، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

السمادوني، السيد.(2007). **الذكاء الوجداني- أسسه- تطبيقاته- تنميته**، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

سيد، الحسين .(2012). **الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

عبد المعطي، حسن وقناوي، هدى.(2001). **علم نفس النمو**، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

عثمان، فاروق ورزق، عبد السميع.(2001). الذكاء الانفعالي في مفهومة وقياسه، **مجلة علم النفس**، 58(7)، 32-51.

العلوان، أحمد.(2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأبعاد التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والجنس للطالب، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 7(2)، 125-144.

علي، عبد السلام.(2005). **المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية**، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

عودة، محمد.(2010). **الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.

عيسوي، عبد الرحمن .(2005). **علم النفس الأسري**. الإسكندرية: عالم المعرفة الجامعية.

غباري، ثائر وأبو شعيرة، خالد.(2009). **سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة**، عمان: مكتبة المجتمع العربي.

فايد، حسين.(1998). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الإكتئابية، **دراسات نفسية**، 8(2)، 155-192.

الفرماوي، حمدي وحسن، وليد.(2009). **الميتا إنفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية**، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

قطامي، يوسف.(2009). **مدخل إلى علم النفس**، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

كفافي، علاء وسالم، سهير.(2012). **مدخل إلى علم النفس**، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

المفرجي، مشهور.(2011). **بناء مقياس مقنن للذكاء الانفعالي لمعلمي المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

النجار، نبيل والصرايرة، أسماء و أبو درويش، منى .(2011). المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والمستوى الدراسي والجنس

لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة، **مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، 26(1)، 275-292.

الهاشمي، عبد الحميد.(1999). **أصول علم النفس العام**، جدة: دار الشروق للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Akerjordet, K and Severinsson, E.(2009). Emotional intelligence: Part 1: The development of scales and psychometric testing**, Nursing and Health Sciences**, 11, 58–63

Aslan, A & Sevinler-Togan, S.(2009). A Service for Emotion Management: Turkish Version of the Adolescent Anger Rating Scale (AARS), **Educational Sciences: Theory & Practice**, 9 (2), 391-400.

Axelsson, L & Ejlertsson, G.(2003). Self-reported Health, Self-esteem and Social Support among young unemployed people: a population- based study, **International Journal of Social Welfare**, 2(11),111-119.

Bar-On, R.(2005). The Impact of Emotional Intelligence on Subjective Well-Being, **Perspectives in Education**, 23(2), 41-62.

Bidgood, B; Wilkile, H and Katchaluba, A.(2010). Releasing the Steam: An Evaluation of the Supporting Tempers, Emotions, and Anger Management (STEAM) Program for Elementary and Adolescent-Age Children, **Social Work with Groups**, 33 (2/3), 160-174.

Dalgleish, T. (2004). The emotional brain, **Nature: Perspectives**, 5(2), 582–588.

Duck, W and Sliver, M.(1995). **Personal Relationship and Social Support**, New York: John Wily and Sons Ltd.

Erozkan, A.(2009). Rejection Sensitivity Levels with respect to Attachment Styles and Parenting Styles. **Social Behavior and Personality**, 37(1), 1-14.

Gadot, E and Meisler, G.(2010). Emotions in Management and the Management of Emotions: The Impact of Emotional Intelligence

and Organizational Politics on Public Sector Employees, **Public Administration Review**,70(1), 72–86.

Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence,** New York: Batman Books.

Goleman, D. (1998). **Working with Emotional Intelligence**, Copyright, Published by Simon & Schuster Inc.

Habra, M.E. (2005). **An exploration of hostility and social support: A focus on joint cognitive mechanisms**, University of British Columbia, PHD.

Hughes, E ; Gullone, E ; Dudley, A ; Tonge, B.(2010). A Case-Control Study of Emotion Regulation and School Refusal in Children and Adolescents, **Journal of Early Adolescence,** 30(5), 691-706.

Hurre, T., Eerola, M., Rohlconen, O., & Aro, H., (2007). Does Social Support Affect the Relationship Between Socio economic Status and Depression? A Longitudinal Study from A dolescence to Adulthood**, Journal of Affective Disorders**, 199(1/3), 55-64.

Jacobsson, Ch ; Pousette, A and Thylefors, I.(2001). Managing Stress and Feelings of Mastery among Swedish Comprehensive School Teachers, **Scandinavian Journal of Educational Research**, 45(1), 37-53.

Jordan, P and Lawrence, S .(2009). Emotional intelligence in teams: Development and initial validation of the short version of the Workgroup Emotional Intelligence Profile (WEIP-S), **Journal of Management & Organization**, 15: 452–469.

Kaplan, M.(1993). **Health and Human Behavior**, New York: McGraw-Hill, Inc.

Kim, G; Walden, T; i Harris ,V; Karrass , J and Catron,T.(2006). Positive Emotion, Negative Emotion, and Emotion Control in the Externalizing Problems of School-aged Children, **Child Psychiatry Hum Dev**, 37,221–239.

Kimhi, S., Eshel, Y., Zysberg, L., & Hantman, S., (2010) Sense of Danger and Family Support as Meidators of Adolescents' Distress and Recovery, **Journal of Loss and Trauma**, 15, 351-369.

Lepore, S .(1994). Cynicism Social Support and Cardiovascular Reactivity, **Health Psychology**, 14(3), 210 216.

Lett, F; James, A; Michael, A; Timothy, J; Clive, R and Andrew, Sh .(2005). Social Support and Coronary Heart Disease: Epidemionalogiacl Evidence and Implication for treatment, **Psychosomatic Medicine**, 67, 869-878.

Leung,. L and Lee, P.(2005). Multiple determinants of life quality: the role of Internet activities, use of now media, Social Support, and leisure activities, **Telemetric and Informatics**, 22, 161-180.

Liu, L. (2004). An investigation of connection among adult attachment, Social Support and perceived quality of life, **In A Foreign Cultural Environment**, DAI-B, 65/ 03, 1586.

Mahon,N & Yarcheski, A.(1994).Difference in social support and loneliness in adolescents according to developmental stages and gender, **Public Health Nursing**, 11(5), 361-368.

Mario, A & Cookston, T (2007). Violent Victimizations Aggression and Parent Adolescent Relation Quality Printing as Buffer for Violent Victim. **Aires Youth Your Nat ot Youth and Adolescence**, 36 (5), 635-647.

Mayer, J & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence, **Imagination, Cognition and Personality**, (9), 185 – 211.

Mayer, J and Salovey, P. (1997). Emotional intelligence meets standards for a traditional intelligence**. Inelligence,** 27(2), 267-298.

Mayer, J; Salovey, P and Barrett, L .(2002). **Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence**, New York: Guilford Press.

Mayer, J; Salovey, P and Caruso, D.(2000). **Emotional Intelligence as Zeitgeist as Personality and as A mental Ability in Bar-On and Parker (Eds)**, San Francisco: Jossey-Bass Awiley Company.

Mclin, A.(2002). The Juvenile Emotion Management Scale (JEMS): An Instrument Designed To Assess Emotion Self-Management Skills in Serious and Violent Juvenile Offenders, **Search. Opnet. Com/ EBSCO.**

Oktan, V .(2011). The Predicative Relationship between Emotions Management Skills and Internet Addiction. **Social Behavior and Personality**, 39(10), 1425- 1430.

Ramsay, S; Jones, E and Barker, M.(2007). Relationship Between Adjustment and Supper Types: Young and Mature – aged Local and International First Year University Students, **Higher Education,** 54(2),247-265.

Sarason, G and Sarason, R.(1986). Experimentally Provided Social Support, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1(50), 1222-1225.

Stages, S; Mason, G; Long, S Krishan, S & Riger, S .(2007). Intimate Partner Violence, Social Support, and Employment in the Post-Welfare Reform Era, **Journal of Interpersonal Violence**, 22(3), 345-367.

Valkenburg, J.(2006). Relationship between Social Support and Happiness, **Journal of Personality and Individual Differences**, 23(4),23-64.

Wickliff, T.V .(2005). **An Empirical Study of the Relations Between Leadership Social Support Networks, Task Autonomy and Emotions in A Technical Work Environment**,Unpublished Doctoral Thesis, Texas A&M University.

Williams, P; Baclay, L; Schmid, V and Oakley, A.(2004). Defining Social Support in Context: A necessary step in improving research, intervention, and practice, **Qualitative Health Research,** 14(7), 942-960.

Xin, Z and Chi, L.(2011). The Relationship between Happiness and Social Support**, Hkier-Journal**, 33(5), 442-447.

الملاحق

الملحق (1)

مقياس أبعاد المساندة الاجتماعية في صورته الأولية للتحكيم

الفاضل الدكتور/ ـة .... المحترم/ ـة

التخصص ....

مكان العمل ....

بعد التحية ،،،

يقوم الباحث بتطوير استبانه، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي (نمو وتعلم) من جامعة عمان العربية والتي تحمل عنوان" **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى الطلبة**"، ولما عرف عنكم من خبرة عملية ونظرية متميزة في البعد النفسي فاني أضع بين أيديكم الاستبانة لتحكيمها وهي:

مقياس المساندة الاجتماعية: حيث قام الباحث بتطويره من خلال الاعتماد على الأدب التربوي والدراسات السابقة مثل (أبو غزال، 2009؛ أبو طالب، 2011؛ أبو هاشم، 2010؛ دياب، 2006؛السلطان، 2009؛ عودة، 2010)، حيث يتكون المقياس بصورته الأولية من (36) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي (المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل الأصدقاء، المساندة من قبل المعلمين).

راجياً منكم التفضل بإبداء الرأي في درجة ملائمة كل فقرة للبعد الذي وضعت فيه وسلامة صياغتها اللغوية، وإجراء أي تعديل ترونه مناسبا وإضافة أية فقرات ترون ضرورة وجودها في هذا البعد التي سيتم اعتماد الميزان التالي فيها .

- أوافق بشدة.
- أوافق.
- غير متأكد.
- أعارض.
- أعارض بشدة.

ولكم الشكر والتقدير

فقرات مقياس أبعاد المساندة الاجتماعية

الرقم	مضمون الفقرة	سلامة اللغة		وضوح المعنى		ملائمة الفقرة للبعد		ملاحظات
		سليم	غير سليم	واضح	غير واضح	ملائم	غير ملائم	
البعد الأول: المساندة من قبل الأسرة								
.1	أشعر بالراحة عندما أطلب المساندة من قبل أسرتي.							
.2	تشعرني أسرتي بالرضا والقوة.							
.3	يساعدني أخواني وأخواتي عندما أحتاج إلى المساعدة.							
.4	عندما أكون في مشكلة يمكنني طلب المساعدة من والداي.							
.5	من صغري أتلقى قدراً كبيراً من مساندة والدي.							
.6	أشعر بالحزن عندما أفتقد مساندة أسرتي.							
.7	يمكنني طلب المساعدة من والداي عندما أكون في مشكلة.							
.8	المساندة المادية من الأسرة مهمة لي.							
.9	يمكنني التحدث مع أسرتي عن مشكلاتي.							
.10	تساعدني أسرتي في اتخاذ القرارات المناسبة.							
.11	تقدم أسرتي المساندة لي عندما أحتاجها.							
.12	أجد المساندة العاطفية من أسرتي عندما أحتاجها.							
البعد الثاني: المساندة من قبل الأصدقاء								
.13	عندما أحتاج للمساندة أجد أصدقائي من حولي.							
.14	كان لدي أصدقاء حميمون اتحدث معهم عن أسراري ولم يعد لدي أصدقاء الأن.							
.15	أشعر بعدم وجود مساندة حقيقية من أصدقائي.							
.16	يشعرني أصدقائي بأهميتي حتى عندما تكون تصرفاتي خاطئة.							
.17	عندما أكون في مشكلة أستطيع أن أعتمد على أصدقائي لمساعدتي.							
.18	المساندة الوجدانية من قبل الأصدقاء هامة بالنسبة لي.							
.19	أصدقائي لطفاء معي بغض النظر عما أفعلة.							

الرقم	مضمون الفقرة	سلامة اللغة		وضوح المعنى		ملائمة الفقرة للبعد		ملاحظات
		سليم	غير سليم	واضح	غير واضح	ملائم	غير ملائم	
.20	أشعر بأنني محل أهتمام أصدقائي الذين يعيشـــون بالقرب مني.							
.21	أفتقد وجود أصدقاء للتحدث معهم عن أسراري.							
.22	المساندة المعنوية من الأصدقاء هامة بالنسبة لي.							
.23	يشاركني أصدقائي نفس أهتماماتي بالحياة.							
.24	يمكنني التحدث مع أصدقائي عن مشكلاتي.							
البعد الثالث: المساندة من قبل المعلمين								
.25	أهتم بإرشادات المعلمين بالمدرسة.							
.26	يساعدني المعلم في اتخاذ القرارات المناسبة.							
.27	الجأ إلى معلمي كلما أحتجت إلى مساعدة.							
.28	يهتم معلمي بي عندما أكون في حالة سيئة.							
.29	رضاء معلمي عما أقوم به من أعمـــال يجعلنـــي ابذل المزيد من الجهد.							
.30	لا يعاملني معلمي بعدالة.							
.31	يبين معلمي لي الإيجابيات والسلبيات لما أقوم به من واجبات.							
.32	يساعدني معلمي على إنجاز أفضل ما لدي.							
.33	يغرس المعلم أهمية التعاون بين الطلبة في إنجاز الأعمال.							
.34	يساعدني معلمي كلما شعرت بضيق.							
.35	يعاملني معلمي كإنسان له أهمية وإعتبار.							
.36	يمكنني التحدث مع معلمي عن مشكلاتي.							

الملحق (2)

قائمة محكميّ أداتا الدراسة

الرقم	الاسم	التخصص	الجامعة
.1	أ. د شذى العجيلي	علم نفس تربوي	جامعة عمان العربية
.2	أ. د سامي ملحم	إرشاد نفسي	جامعة عمان العربية
.3	د. محمد عباس	القياس والتقويم	جامعة عمان العربية
.4	د. إياد الشوارب	علم نفس تربوي	جامعة عمان العربية
.5	د. سهيلة بنات	الإرشاد النفسي	جامعة عمان العربية
.6	د. عمار فريحات	علم نفس تربوي	جامعة عمان العربية
.7	د. محمد المصري	القياس والتقويم	جامعة عمان العربية

الملحق (3)

مقياس أبعاد المساندة الاجتماعية بصورته النهائية

أخي الطالبة / أختي الطالبة...

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة علمية بعنوان: "**أبعاد المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى الطلبة**"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي (نمو وتعلم) من جامعة عمان العربية.

راجياً منكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبانة المرفقة، وذلك بوضع إشارة (×) تحت الدرجة التي ترونها معبرة عنكم، علماً بأن المعلومات التي ستقدمونها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

معلومات عامة:

الجنس ☐ ذكر ☐ أنثى

الصف: ☐ عاشر ☐ الحادي عشر ☐ الثاني عشر

الباحث

بكر ناجي سليم جربان

فقرات مقياس أبعاد المساندة الاجتماعية

الرقم	مضمون الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	أعارض	أعارض بشدة
البعد الأول: المساندة من قبل الأسرة						
1	أشعر بالراحة عندما أطلب المساندة من قبل أسرتي.					
2	تشعرني أسرتي بالرضا والقوة.					
3	يساعدني أخواني وأخواتي عندما أحتاج إلى المساعدة.					
4	أتحرج بطلب المساعدة من والداي.					
5	منذ صغري أتلقى قدراً كبيراً من مساندة والدي.					
6	أشعر بالحزن عندما أفتقد مساندة أسرتي.					
7	مساندة أسرتي المادية مهمة لي.					
8	يمكنني التحدث مع أسرتي عن مشكلاتي.					
9	تساعدني أسرتي في اتخاذ القرارات المناسبة لي.					
10	أجد المساندة العاطفية من أسرتي.					
11	عندما أحتاج للمساندة أجد أصدقائي من حولي.					
12	أفتقد الأصدقاء الحميمون.					
13	أشعر بعدم وجود مساندة حقيقية من أصدقائي.					
14	يساندني أصدقائي بأرائي حتى وأن كانت خاطئة.					
15	اعتمادي على نفسي يجعلني غير مهتم لمساندة الآخرين.					
16	يحقق لي أصدقائي الأمنيات التي لم يحققها لي والداي.					
17	أشعر بأنني محل أهتمام أصدقائي القريبين مني.					
18	يشاركني أصدقائي نفس أهتماماتي بالحياة.					
19	يشاركني أصدقائي جميع مشكلاتي.					
20	يخفف عني اصدقائي معاناتي.					
21	أشعر بأن إرشادات المعلمين دعم لي.					
22	أستشير معلمي في اتخاذ قراراتي.					
23	الجأ إلى معلمي كلما أحتجت إلى مساعدة.					
24	يهتم معلمي بي عندما أكون في حالة سيئة.					
25	المعلمين غير مهتمين بمعاناة الطلبة.					
26	أعامل بأسلوب عادل من معلمي.					
27	أشعر بأن تقويم المعلم بمثابة دعم لي.					

الرقم	مضمون الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	أعارض	أعارض بشدة
28	يساعدني معلمي على القيام بأفضل الانجازات.					
29	يغرس المعلم أهمية التعاون بين الطلبة في إنجاز الأعمال.					
30	لا أجد معلمي عندما أحتاج له.					
31	من الضروي أن يعاملني المعلم كإنسان له أهمية وإعتبار.					
32	أخشى التحدث عن مشكلاتي أمام معلمي.					

الملحق (4)

مقياس إدارة الانفعالات في صورته الأولية للتحكيم

الفاضل الدكتور/ ــة .... المحترم/ ــة
التخصص ....
مكان العمل ....
بعد التحية ،،،

يقوم الباحث بتطوير استبانه، وذلك استكمالاً لمتطلبــات الحصــول علــى درجــة الماجستير في علم النفس التربوي (نمو وتعلم) من جامعة عمان العربية والتي تحمل عنــوان" **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى الطلبة**"، ولما عرف عنكم مــن خبــرة عملية ونظرية متميزة في البعد النفسي فاني أضع بين أيديكم الاستبانة لتحكيمها وهي:
مقياس إدارة الانفعالات: حيث قام الباحث بتطويره من خلال الاعتماد على الأدب التربــوي والدراسات السابقة مثل (الربيع، 2007؛ رمضان، 2010؛ العلــوان، 2011؛ Jordan and Lawrence, 2009؛ Akerjordet and Severinsson, 2009)، حيث يتكون المقياس بصورته الأولية من (45) فقرة.

راجياً منكم التفضل بإبداء الرأي في درجة ملائمة كل فقرة للبعد الذي وضعت فيه وسلامة صياغتها اللغوية، وإجراء أي تعديل ترونه مناسبا وإضافة أية فقرات ترون ضرورة وجودها في هذا البعد التي سيتم اعتماد الميزان التالي فيها .

- دائماً.
- غالباً.
- أحياناً.
- نادراً.
- ابداً.

ولكم الشكر والتقدير

فقرات مقياس إدارة الانفعالات

الرقم	مضمون الفقرة	سلامة اللغة		وضوح المعنى		ملائمة الفقرة للبعد		ملاحظات
		سليم	غير سليم	واضح	غير واضح	ملائم	غير ملائم	
.1	أستطيع أن أحتفظ بهدؤي وقت الأزمات.							
.2	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.							
.3	أتعامل مع الغير بصورة جيدة.							
.4	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة.							
.5	عادة أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفياً بإرادتي.							
.6	أصمم على ما أقتنع به شخصياً.							
.7	أعتبر نفسي مسؤولاً عن مشاعري.							
.8	أكون مرناً عند مواجهتي للمصاعب.							
.9	أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط.							
.10	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية.							
.11	أفكر بتركيز وأظل متأملاً عندما أكون تحت الضغط.							
.12	أنظر نظرة كلية (شاملة) لجميع ما أقوم به من أعمال.							
.13	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.							
.14	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي آمر مزعج.							
.15	أستطيع أستدعاء الانفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بيسر.							
.16	يظل لدي الأمل والتفاؤل أمام هزائمي.							
.17	أستمتع عند قيامي بانجاز مهمة ما.							
.18	أستطيع انجاز أعمالي بنشاط وتركيز عالي.							
.19	أتحلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة.							
.20	أستطيع تحقيق أهدافي حتى لو واجهت صعوبات.							

الرقم	مضمون الفقرة	سلامة اللغة		وضوح المعنى		ملائمة الفقرة للبعد		ملاحظات
		سليم	غير سليم	واضح	غير واضح	ملائم	غير ملائم	
.21	لا أغضب إذا ضايقني الناس بأسئلتهم.							
.22	أتحكم في مشاعري الخاصة؛ لكي يكون عملي كما أريد.							
.23	تساعدني مشاعري في اتخاذ القرارات الهامة في حياتي.							
.24	أستطيع أن أنحي عواطفي جيداً عندما أقوم بانجاز أعمالي.							
.25	عندما أقرر انجاز أعمالي فإنني ابداء بالعقبات التي تحول بيني وبينها.							
.26	من الصعب عليّ السيطرة على غضبي.							
.27	أنزعج على أتفه الأسباب.							
.28	أتشاجر مع الآخرين باستمرار.							
.29	من الصعب عليّ أن أنتظر دوري.							
.30	أتصرف دون تفكير.							
.31	عندما أواجه مشكله ما فأنني أستسلم لأنني لا أعرف ما سأفعل.							
.32	يتأثر مزاجي بسهولة بالمحيطين بي.							
.33	أتجنب تحمل المسؤولية كلما استطعت.							
.34	أفقد السيطرة عندما لا أحقق أهدافي.							
.35	تعرضي للضغوط يسبب لي حالة من فقدان السيطرة.							
.36	فكرة تحمل مسؤولية جماعة تزعجني.							
.37	تعرضي لمشكلة ما يزعجني.							
.38	من المثير للتوتر وجود بعض العادات غير المرغوبه كالأفراط بالأكل أو التدخين أو قظم الأظافر.							
.39	أحترم آراء الآخرين حتى لو كنت أعتقد أنها خاطئة.							
.40	عندما أشعر بالإحباط نحو زملائي، فأنني أستطيع التغلب على هذا الشعور.							
.41	أنا بارع في تحفيز نفسي بالرغم من الصعوبات.							

الرقم	مضمون الفقرة	سلامة اللغة		وضوح المعنى		ملائمة الفقرة للبعد		ملاحظات
		سليم	غير سليم	واضح	غير واضح	ملائم	غير ملائم	
.42	أستطيع التكيف مع المواقف الجديدة بسهولة.							
.43	أنا شخص إيجابي وخلاق.							
.44	أتحمل مسؤولية أعمالي.							
.45	أؤمن بنفسي.							

الملحق (5)

مقياسي إدارة الانفعالات بصورته النهائية

أخي الطالبة / أختي الطالبة...

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة علمية بعنوان: "**أبعاد المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى الطلبة**"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي (نمو وتعلم) من جامعة عمان العربية.

راجياً منكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبانة المرفقة، وذلك بوضع إشارة (×) تحت الدرجة التي ترونها معبرة عنكم، علماً بأن المعلومات التي ستقدمونها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

معلومات عامة:

الجنس ☐ ذكر ☐ أنثى

الصف: ☐ عاشر ☐ الحادي عشر ☐ الثاني عشر

الباحث

بكر ناجي سليم جربان

فقرات مقياس إدارة الانفعالات

الرقم	مضمون الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أستطيع أن أحتفظ بهدؤي وقت الأزمات.					
2	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.					
3	أتعامل مع الآخرين بمزاج هادئ.					
4	لدي القدرة على الانتقال من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة.					
5	أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفياً بإرادتي.					
6	أكون مرناً عند مواجهة المصاعب.					
7	أشعر بالقلق والإحباط عندما أكون بموقف صعب.					
8	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية.					
9	تفكيري يتركز في مهمة ما.					
10	الجأ إلى التأمل عندما أواجه ضغوط الحياة.					
11	أنظر نظرة كلية (شاملة) لجميع ما أقوم به من أعمال.					
12	تنهار عزيمتي عند أي موقف أفشل فيه.					
13	أستمتع عند قيامي بانجاز مهمة ما.					
14	لدي القدرة على انجاز أعمالي بهدوء وتركيز.					
15	أتحلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة.					
16	أغضب إذا ضايقني الناس بأسئلتهم.					
17	تساعدني مشاعري في اتخاذ القرارات الهامة في حياتي.					
18	أستطيع أن أنحي (أعزل) عواطفي جانباً عندما أقوم بانجاز أعمالي.					
19	عندما أقرر انجاز أعمالي فإنني ابداء بالعقبات التي تحول دون أنجازها.					
20	من الصعب عليّ السيطرة على غضبي.					
21	أنزعج لأبسط الأسباب.					
22	أتشاجر مع الآخرين باستمرار.					
23	اتضايق عند أنتظار دوري.					
24	أستسلم عندما أواجه مشكله ما.					
25	يتأثر مزاجي بسهولة بالمحيطين بي.					
26	أتجنب تحمل المسؤولية.					
27	أفقد السيطرة عندما لا أحقق أهدافي.					
28	تعرضي للضغوط يسبب لي حالة من فقدان السيطرة.					

الرقم	مضمون الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
29	تعرضي لمشكلة ما يزعجني.					
30	أحترم آراء الآخرين حتى لو كنت أعتقد أنها خاطئة.					
31	عندما أشعر بالإحباط نحو زملائي، فأنني أستطيع التغلب على هذا الشعور.					
32	أنا بارع في تحفيز نفسي بالرغم من الصعوبات.					
33	أستطيع التكيف مع المواقف الجديدة بسهولة.					
34	أتحمل مسؤولية أعمالي.					
35	لدي رضا عن نفسي.					

الملحق (6)

كتاب تسهيل مهمة



جامعة عمان العربية
Amman Arab University

السيد رئيس قسم المعارف المحترم
قضاء حيفا

التاريخ:٢٠١٣/٤/٢٧

تحية طيبة وبعد،

يقوم السيد بكر ناجي سليم جربان ، الطالب في برنامج الماجستير تخصص(علم النفس التربوي /نمو وتعلم) بدراسة حول " أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى الطلبة".تتضمن إجراءات هذه الدراسة قيام الطالب تطبيق اداة الدراسة على العينة المستهدفة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لقضاء حيفا ، وهذه الدراسة استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير، ارجو التكرم بتسهيل مهمة الطالب المذكور أسمه أعلاه.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام،،،

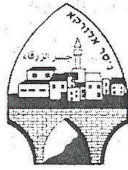
عميد كلية العلوم التربوية والنفسية

أ.د.عدنان الجادري

عمان - المملكة الأردنية الهاشمية - هاتف : ٥٥٤٠٠٤٠ (٩٦٢٦) – فاكس : ٥٥١٠٨١٩ (٩٦٢٦) – ص.ب (٢٢٣٤) رمز بريدي : (١١٩٥٣)
AMMAN - H.K. of JORDAN - TEL : (9626) 5540040 - FAX : (9626) 5510819 - P.O.BOX (2234) CODE (11953)

ملحق (7)

إثبات تطبيق الباحث في مدارس منطقة جسر الزرقاء



JeserElzarka Local Council المجلس المحلي جسر الزرقاء מועצה מקומית ג׳סר אלזרקא

Department of Education قسم المعارف מחלקת חינוך

6.5.2013

حضرة مدير المدرسة الثانوية الشاملة المحترم ,

حضرة مدير المدرسة التكنولوجية المحترم ,

تحية طيبة وبعد ,

يقوم السيد بكر ناجي جربان , طالب ماجستير علم نفس تربوي (تخصص نمو وتعلم) بدراسة حول " المسانده الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية" تتضمن الدراسة قيام الطالب بتطبيق أدوات الدراسة على العينة المستهدفة من طلبة مرحلة الثانوية في قرية جسر الزرقاء التابعة لقضاء حيفا , وذلك إستكمالاً للحصول على درجة الماجستير ,أرجو التكرم بتسهيل المهمة للطالب المذكور إسمه اعلاه.

نأمل تعاونكم لما فيه مصلحة الجميع ولكم جزيل الشكر والتقدير.

مع الإحترام ,

مدير قسم المعارف

علي عماش

מועצה מקומית ג׳סר אלזרקא עלי עמאש מנהל מחלקת חינוך

04-6329100
04-6361198
04-6360046 FAX
www.jeser-m.org

ג׳סראלזרקא,מיקוד 37858
JeserElzarka Local Council , 37858 Israel
جسر الزرقاء, ميكود 37858